|  |
| --- |
| **Міністерство освіти і науки України**  **Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя** |
|  |
| Факультет економіки та менеджменту |
| Психологія |
|  |

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня

бакалавр

на тему:

Вплив стилю сімейного виховання на розвиток тривожності у підлітків

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виконала: студентка 4 | курсу, | групи БП-41 | |
| 053 психологія | | | |
| Мотяшок В.М | | | |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) | | |
| Керівник |  | Чорна І.М | |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) | | |
| Нормоконтроль |  | Періг І.М | |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) | | |
| Завідувач кафедри | Вишньовський В.В | |  |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) | | |
| Рецензент |  | Кирич Н.Б | |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) | | |

Тернопіль

2025

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 3](#_Toc199320766)

[РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ПРЕДМЕТУ ДОСЛІДЖЕННЯ 6](#_Toc199320767)

[1.1. Стилі сімейного виховання та їх вплив на тривожність у дітей 6](#_Toc199320768)

[1.2. Вікові особливості прояву тривожності у дітей 9](#_Toc199320769)

[1.3. Особливості тривожності у дітей підліткового віку 12](#_Toc199320770)

[Висновки до розділу І 19](#_Toc199320771)

[РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ 21](#_Toc199320772)

[2.1. Обгрунтування психодіагностичного комплексу 21](#_Toc199320773)

[2.2. Аналіз результатів дослідження 24](#_Toc199320774)

[Висновки до розділу 2 35](#_Toc199320775)

[РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ 37](#_Toc199320776)

[3.1. Тренінг для зниження рівня тривожності 37](#_Toc199320777)

[3.2. Конспект профілактичної бесіди для батьків 44](#_Toc199320778)

[Висновки до розділу ІІІ 53](#_Toc199320779)

[РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ 55](#_Toc199320780)

[4.1. Психологічні застереження щодо безпеки дітей із підвищеним рівнем тривожності 55](#_Toc199320781)

[ВИСНОВКИ 60](#_Toc199320782)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 62](#_Toc199320783)

[ДОДАТКИ 67](#_Toc199320784)

# ВСТУП

**Актуальність теми.** Підлітковий вік є надзвичайно складним і суперечливим періодом у житті людини, коли відбувається інтенсивне формування особистості, переоцінка цінностей, пошук власного «Я», підвищується емоційна чутливість і спостерігається схильність до внутрішніх конфліктів. У цей час діти особливо вразливі до зовнішніх впливів, серед яких провідне місце займає сім’я. Саме в сім’ї закладаються основи емоційного здоров’я, адаптаційних можливостей та механізмів подолання стресових ситуацій.

На сьогодні спостерігається зростання кількості підлітків з підвищеним рівнем тривожності, що може призводити до проблем у навчанні, комунікації, формуванні самооцінки та навіть розвитку психосоматичних розладів. Психологи, педагоги й медики все частіше стикаються з потребою у своєчасній діагностиці й профілактиці тривожних станів у дітей і підлітків. Одним із найважливіших чинників, що впливають на психоемоційний стан дитини, є стиль сімейного виховання. Непослідовність, жорсткість, надмірна опіка або, навпаки, байдужість батьків можуть стати джерелом формування у підлітка постійного відчуття тривоги, небезпеки чи невпевненості. Водночас демократичний, емоційно підтримувальний стиль виховання сприяє розвитку впевненості, стабільності й психологічного комфорту.

Попри значну кількість досліджень у галузі сімейної психології та дитячої тривожності, потреба в глибшому вивченні саме взаємозв’язку між стилем виховання та рівнем тривожності у підлітків залишається актуальною. Це зумовлено динамічними соціальними змінами, трансформаціями ролі сім’ї, зміною ціннісних орієнтацій, а також підвищеними вимогами до адаптаційних можливостей підлітків у сучасному світі.

**Мета дослідження.** Визначити зв’язок між стилем сімейного виховання та рівнем тривожності у підлітків.

**Завдання:**

1. Проаналізувати наукову літературу по темі дослідження.
2. Описати основні стилі сімейного виховання та їх характеристики.
3. Дослідити рівень тривожності у підлітків із різними стилями виховання в родині.
4. Встановити статистичну залежність між стильом виховання та показниками тривожності.
5. Сформулювати рекомендації для батьків і педагогів щодо зниження тривожності у підлітків.

**Об’єкт дослідження.** Тривожність у підлітків.

**Предмет дослідження.** Особливості впливу стилю сімейного виховання на рівень тривожності у підлітків.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення, систематизація психолого-педагогічної літератури з проблеми впливу стилю сімейного виховання на розвиток тривожності у підлітків; діагностичні методики: "Шкала сімейного оточення" (Family Environment Scale, FES) в адаптації Е. Ейдеміллера [17], "Опитувальник батьківського ставлення" (Parental Attitude Research Instrument, PARI) Шефера, адаптований Т. Нещерет [23], "Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна" (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [35]; методи математичної статистики: описова статистика (середнє арифметичне, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), дисперсійний аналіз (ANOVA), t-критерій Стьюдента для визначення статистичної значущості відмінностей між групами.

**Експериментальна база.** Дослідження проводилось у Загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів №27 імені Тараса Шевченка міста Київ, 30 підлітків віком від 14 до 16 років (учні 8-10 класів).

**Теоретична та методологічна основа дослідження:** в основу дослідження покладено наукові теорії прив'язаності Дж. Боулбі, згідно з якою специфіка ранніх дитячо-батьківських стосунків формує внутрішні робочі моделі світу; концепцію стилів батьківського виховання Д. Баумрінд (авторитетний, авторитарний, ліберальний та байдужий); теорію самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, що обґрунтовує важливість задоволення базових психологічних потреб підлітка в автономії, компетентності та зв'язку з іншими; психоаналітичні теорії тривожності З. Фрейда та К. Хорні; соціально-когнітивну теорію А. Бандури про моделювання поведінки; системний підхід до розуміння сімейних взаємодій М. Боуена; психосоціальну теорію розвитку Е. Еріксона щодо вікових особливостей підліткового періоду та формування ідентичності; а також концептуальні положення про природу тривожності та її формування, розроблені К. Спілбергером, Ч. Д. Спілбергером та Ю. Л. Ханіним.

**Наукова новизна.** У роботі представлено комплексне вивчення взаємозв’язку між стилем виховання та рівнем тривожності у підлітків, що дозволяє більш глибоко зрозуміти чинники, які впливають на емоційний стан дітей у критичний період їхнього розвитку.

**Теоретична значущість.** Дослідження розширює уявлення про механізми впливу сімейного виховання на емоційний розвиток дитини та доповнює теоретичну базу психології дитинства та підліткового віку зокрема.

**Практичне значення.** Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, педагогами та батьками для покращення підходів до виховання підлітків і зменшення рівня їхньої тривожності.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з чотирьох розділів, списку літератури та додатків. Загальний обсяг роботи 86 ст. З них: 61 ст. основного тексту. 12 таблиць.

# РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ПРЕДМЕТУ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 1.1. Стилі сімейного виховання та їх вплив на тривожність у дітей

Питання впливу сімейного виховання на формування особистості дитини та виникнення тривожності залишається одним із найбільш актуальних у сучасній психолого-педагогічній науці. Сім'я, будучи первинним інститутом соціалізації, створює унікальне середовище для психоемоційного розвитку дитини, формування її самосвідомості та поведінкових патернів. Наукова література засвідчує, що саме батьківський вплив і стиль виховання є одними з визначальних чинників, які можуть як запобігати, так і спричиняти розвиток тривожних станів у дітей різного віку.

У сучасній психологічній науці виділяють різні класифікації стильів сімейного виховання, однак найбільш усталеним є поділ на авторитарний, демократичний, ліберальний та індиферентний стилі. Кожен із цих стилів характеризується специфічними особливостями взаємодії батьків із дітьми та по-різному впливає на формування тривожності у підростаючого покоління.

Авторитарний стиль виховання вирізняється високим рівнем контролю, жорсткими вимогами, безапеляційністю рішень батьків та обмеженням автономності дитини. Як зазначають Гончаренко Т.А. та Карабаєва І.В., при такому стилі виховання діти часто відчувають постійний страх не відповідати очікуванням батьків, що суттєво підвищує рівень тривожності [3, с. 70]. Ці висновки підтверджуються й дослідженнями західних науковців. Так, Барбер, Столз і Олсен встановили, що психологічний контроль з боку батьків позитивно корелює з підвищеною тривожністю у дітей та формуванням у них невротичних рис характеру [22, с. 52]. Водночас Ван дер Бруґґен, Стамс і Боґельс на основі мета-аналізу виявили, що надмірний батьківський контроль є одним із предикторів розвитку тривожних розладів у дітей [39, с. 1263].

Демократичний стиль виховання, на противагу авторитарному, характеризується повагою до особистості дитини, підтримкою її самостійності та ініціативності, обґрунтованістю вимог і заохоченням до відкритого діалогу. Дослідження Деджардінз, Зеленскі та Коплан демонструють, що саме цей стиль виховання сприяє формуванню психологічно здорової особистості з адекватною самооцінкою та низьким рівнем тривожності [25, с. 590]. Цю тезу підтримують і вітчизняні дослідники. Зокрема, Субашкевич І.Р. та Сеньків Х.Т. підкреслюють, що демократичний стиль виховання забезпечує оптимальний баланс між автономністю дитини та необхідним контролем, що створює відчуття захищеності без надмірної тривоги [14, с. 198].

Щодо ліберального стилю виховання, який передбачає мінімальний контроль та високу свободу дій дитини, дослідження виявляють неоднозначний вплив на формування тривожності. З одного боку, як зазначає Цибух Л.М., відсутність чітких меж і правил може призводити до невпевненості дитини у своїх діях та рішеннях, що підвищує загальний рівень тривожності [18, с. 204]. З іншого боку, дослідження Мілевського та співавторів свідчать, що за умови достатньої емоційної підтримки з боку батьків ліберальний стиль може сприяти розвитку самостійності та зниженню тривожних проявів [33, с. 42].

Найбільш несприятливим для психоемоційного розвитку дитини визнається індиферентний стиль виховання, що характеризується емоційною холодністю, відстороненістю батьків та ігноруванням потреб дитини. Дослідження Муріса та Меркельбаха демонструють, що діти, які виховуються в умовах емоційного відчуження, мають підвищений ризик розвитку генералізованого тривожного розладу [34, с. 1203]. Вітчизняні науковці Вовчик-Блакитна О.О. та Мелоян А. також підкреслюють, що відсутність емоційної підтримки з боку батьків є одним із ключових факторів розвитку невротичних порушень та підвищеної тривожності у дітей [2, с. 156; 9, с. 47].

Окрім загальних стилів виховання, дослідники виділяють ряд специфічних дисфункціональних моделей сімейної взаємодії, які безпосередньо пов'язані з формуванням тривожності. Гінзбург, Гровер та Іалонго визначають такі деструктивні патерни батьківської поведінки, як надмірна опіка, гіперконтроль, підвищена критичність та негативне підкріплення, що значно підвищують ризик розвитку тривожних розладів у дітей [27, с. 35]. Ці висновки підтверджуються дослідженнями Хадсона та Рапі, які емпірично довели взаємозв'язок між надмірним втручанням батьків у діяльність дитини та формуванням соціальної тривожності [29, с. 1420].

Важливу роль у формуванні тривожності відіграє і психологічний клімат у родині. Дослідження Флурі та Мавровелі свідчать, що сімейні конфлікти, напружена атмосфера та емоційна нестабільність значно підвищують рівень тривожності у дітей [26, с. 364]. Чепелєва Н.В. та Смульсон М.Л. також підкреслюють роль сімейних наративів у формуванні психоемоційного стану дитини, зазначаючи, що негативно забарвлені сімейні історії можуть ставати джерелом підвищеної тривожності [19, с. 220].

Окремої уваги заслуговує питання впливу психологічного стану самих батьків на формування тривожності у дітей. Дослідження Оганессяна та співавторів демонструють, що батьківська тривожність часто "транслюється" дітям через поведінкові моделі та виховні практики [35, с. 70]. Кравчук С.Л. стверджує, що тривожні батьки схильні до підвищеної контролюючої поведінки та гіперопіки, що, своєю чергою, сприяє розвитку тривожності у дітей [5, с. 57].

Таким чином, аналіз наукової літератури засвідчує, що стиль сімейного виховання є визначальним чинником у формуванні тривожності у дітей. Найбільш сприятливим для гармонійного психоемоційного розвитку є демократичний стиль, який забезпечує оптимальний баланс між автономією та контролем. Натомість, авторитарний, індиферентний стилі та специфічні дисфункціональні патерни батьківської поведінки значно підвищують ризик розвитку тривожних станів та розладів у дітей різного віку.

## 1.2. Вікові особливості прояву тривожності у дітей

Тривожність як психологічний феномен має свої специфічні особливості прояву на різних етапах онтогенезу. Вікові закономірності виникнення та розвитку тривожних станів визначаються як біологічними факторами дозрівання нервової системи, так і соціально-психологічними чинниками, пов'язаними з освоєнням нових видів діяльності та розширенням соціальних контактів. Розуміння вікової специфіки тривожності дозволяє ефективніше будувати психопрофілактичну та психокорекційну роботу з дітьми різних вікових груп.

Аналіз наукової літератури свідчить, що витоки тривожності можна спостерігати вже на ранніх етапах онтогенезу. Як зазначає Михайлова Е., немовлята демонструють первинні форми тривожних реакцій у вигляді страху перед незнайомцями та тривоги відокремлення, що виникає приблизно з 8-місячного віку [10, с. 9]. Ці ранні форми тривожності мають адаптивний характер і пов'язані з формуванням прихильності до значущих дорослих. Хорні К. розглядає ці прояви як базову тривогу, що виникає внаслідок відчуття беззахисності дитини у потенційно ворожому світі [28, с. 65].

У ранньому дитинстві (від 1 до 3 років) тривожність набуває нових форм, пов'язаних із розширенням контактів дитини зі світом та розвитком автономності. Чорпіта та Барлоу зазначають, що в цьому віці ключовим фактором формування тривожності стає відчуття контролю над ситуацією [24, с. 10]. Діти, які не отримують достатньої підтримки у своїх спробах самостійної діяльності або, навпаки, стикаються з надмірним контролем з боку дорослих, демонструють підвищений рівень тривожності. Ця теза знаходить підтвердження в дослідженнях вітчизняних науковців, зокрема Павелків Р.В. та Савчина М.В., які підкреслюють, що криза 3-х років, пов'язана з прагненням до самостійності, може супроводжуватися підвищеною тривожністю за умови неадекватних реакцій дорослих на прояви дитячої автономності [12, с. 145].

Дошкільний вік (від 3 до 6-7 років) характеризується появою нових факторів, що впливають на формування тривожності. Бамрінд та Блек зазначають, що в цьому віці діти стають більш чутливими до оцінки з боку дорослих, що може стати джерелом соціальної тривожності [23, с. 305]. Кротенко В.І. та Заставна І.С. також підкреслюють, що в дошкільному віці провідними стають страхи, пов'язані з фізичною безпекою та оцінкою оточуючих [6, с. 291]. Особливо гостро ці страхи проявляються у дітей з гіперопікаючим стильом виховання, коли батьки своєю тривожною поведінкою та надмірними застереженнями формують у дитини уявлення про світ як про небезпечне середовище.

Молодший шкільний вік (від 6-7 до 10-11 років) пов'язаний із кардинальною зміною соціальної ситуації розвитку дитини та початком систематичного навчання в школі. Як зазначає Тищенко С.П., цей період характеризується формуванням нового виду тривожності – шкільної, пов'язаної з навчальною діяльністю та взаємодією з учителями й однолітками [15, с. 82]. МакЛеод, Вуд та Вайсз у своєму мета-аналізі виявили, що саме в молодшому шкільному віці особливо яскраво проявляється залежність рівня тривожності від стилю батьківського виховання [32, с. 160]. Діти з авторитарних сімей демонструють підвищений рівень тривожності, пов'язаної з успішністю та відповідністю очікуванням дорослих.

Підлітковий вік (від 11-12 до 15-16 років) традиційно розглядається як найбільш кризовий період розвитку, що характеризується підвищеною емоційною лабільністю та вразливістю. Стейнберг та Морріс підкреслюють, що в цьому віці тривожність набуває нових форм, пов'язаних із формуванням ідентичності, самосвідомістю та міжособистісними стосунками [37, с. 90]. Керц та Вудрафф-Борден зазначають, що в підлітковому віці відбувається якісна зміна змісту тривоги – від конкретних страхів до більш абстрактних, екзистенційних переживань [30, с. 180].

Вітчизняні дослідники Щербан Т.Д. та Брецко І.І. також підкреслюють, що в підлітковому віці провідними стають соціальні форми тривожності, пов'язані з самооцінкою, міжособистісними стосунками та прийняттям однолітками [20, с. 252]. Поліщук В.М. розглядає підліткову тривожність у контексті вікових криз розвитку, відзначаючи, що нормативна криза підліткового віку часто супроводжується тимчасовим підвищенням рівня тривожності, яке за сприятливих умов розвитку поступово нівелюється [13, с. 156].

Ранній юнацький вік (від 15-16 до 17-18 років) характеризується стабілізацією емоційної сфери та формуванням нових механізмів подолання тривожності. Як зазначають Левкович В.Д. та Харченко О., в цьому віці тривожність часто пов'язана з професійним самовизначенням, плануванням майбутнього та сепарацією від батьківської сім'ї [7, с. 20; 17, с. 68]. Неведомська Є. та Михайловська Т. підкреслюють, що в юнацькому віці також спостерігається підвищена тривожність, пов'язана з навчальною діяльністю, особливо в періоди екзаменаційних сесій [11, с. 135].

Особливого значення для розуміння вікових особливостей тривожності має аналіз взаємозв'язку між стильом сімейного виховання та проявами тривожності на різних етапах онтогенезу. Дослідження Яп, Пілкінгтон, Раян та Йорм демонструють, що вплив батьківського виховання на формування тривожності має вікову специфіку [40, с. 15]. Якщо в молодшому віці ключовими факторами є емоційна підтримка та почуття безпеки, то в підлітковому – баланс між контролем та автономією. Ця теза підтверджується і дослідженнями вітчизняних науковців. Зокрема, Берегова Н. та Федорчук П. підкреслюють зміну ролі батьківського впливу в процесі дорослішання дитини [1, с. 12].

Вікові особливості проявів тривожності також розглядаються з позицій психоаналітичної теорії. Фройд З. пов'язує різні етапи психосексуального розвитку з формуванням специфічних форм тривожності [16, с. 123]. Сучасні дослідники, зокрема Крокетті та співавтори, розглядають тривожність у контексті формування ідентичності, демонструючи, що різні статуси ідентичності (дифузія, мораторій, досягнута ідентичність) пов'язані з різним рівнем тривожності на різних вікових етапах [25, с. 845].

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить, що прояви тривожності мають виражену вікову специфіку, зумовлену як особливостями психофізіологічного розвитку, так і зміною соціальної ситуації розвитку дитини. Від ранніх форм тривоги відокремлення в немовлят до соціальної тривожності у дошкільників, шкільної тривожності у молодших школярів та екзистенційної тривоги у підлітків – кожен віковий етап характеризується специфічними формами та змістом тривожних переживань. Розуміння цих вікових закономірностей є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції тривожних станів у дітей різного віку.

## 1.3. Особливості тривожності у дітей підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найбільш критичних періодів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей період проблема тривожності набуває особливої актуальності, оскільки підліток стикається з численними викликами, пов'язаними з формуванням ідентичності, самовизначенням та встановленням нових соціальних зв'язків. Науковці одностайні в тому, що підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості до різноманітних стресових впливів, що робить особливо важливим розуміння специфіки тривожності на цьому етапі онтогенезу.

Як зазначають Кравчук С.Л. та Щербан Т.Д., тривожність у підлітковому віці має комплексну природу, обумовлену взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів [5, с. 55; 20, с. 252]. З біологічної точки зору, підліткова тривожність пов'язана з гормональними змінами та інтенсивним розвитком нервової системи. Психологічні фактори включають формування самосвідомості, самооцінки та світогляду. Соціальні чинники стосуються зміни соціальної ситуації розвитку, розширення кола спілкування та трансформації взаємин з батьками.

Одним із ключових аспектів підліткової тривожності є її зв'язок з формуванням ідентичності. Дослідження Крокетті та співавторів демонструють, що процес формування ідентичності, особливо в стадії мораторію (активного пошуку та експериментування), часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності [25, с. 842]. Ця теза підтверджується і вітчизняними дослідниками. Зокрема, Харченко О. підкреслює, що невизначеність щодо власного "Я", пошук сенсу життя та свого місця в ньому є потужними тривогогенними факторами у підлітковому віці [17, с. 69].

Особливої уваги заслуговує дослідження видів тривожності, характерних для підліткового віку. Гончаренко Т.А. виділяє такі основні види тривожності у підлітків: шкільна тривожність, пов'язана з навчальною діяльністю та академічними досягненнями; соціальна тривожність, що стосується міжособистісних стосунків та соціальної оцінки; та особистісна тривожність як стійка характеристика емоційної сфери [3, с. 70]. Ці види тривожності не є ізольованими і часто взаємопов'язані, формуючи загальний тривожний фон підліткового віку.

Соціальна тривожність займає особливе місце в структурі підліткових переживань. Як зазначають Вейсброк та співавтори, підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та страхом негативного оцінювання з боку однолітків [40, с. 365]. Цей феномен пов'язаний із розвитком соціальної рефлексії та підвищеною значущістю міжособистісних стосунків у цьому віці. Тищенко С.П. та Максименко С.Д. підкреслюють, що соціальна тривожність може суттєво ускладнювати процес соціалізації підлітка, призводячи до уникнення соціальних контактів та формування негативного образу "Я" [15, с. 124].

Шкільна тривожність у підлітковому віці набуває нових форм порівняно з молодшим шкільним віком. Як зазначає Левкович В.Д., якщо у молодших школярів тривожність переважно пов'язана з оцінкою вчителя, то у підлітків вона більшою мірою стосується самооцінки власних досягнень та конкуренції з однолітками [7, с. 18]. Цей висновок підтверджується і дослідженнями західних науковців. Зокрема, МакЛеод та співавтори вказують на зміну джерел шкільної тривожності з віком – від зовнішньої оцінки до внутрішніх стандартів [32, с. 165].

Особливості сімейного виховання відіграють значну роль у формуванні тривожності у підлітків. Дослідження Смоковські та співавторів демонструють, що негативні виховні практики, такі як психологічний контроль, критицизм та емоційне відчуження, позитивно корелюють з рівнем тривожності у підлітків [36, с. 340]. Вітчизняні дослідники Карабаєва І.В. та Терещенко Л.А. також підкреслюють зв'язок між авторитарним стилем виховання та підвищеною тривожністю у підлітків, пояснюючи це обмеженням автономності в період, коли прагнення до самостійності є провідною потребою розвитку [4, с. 130].

Особливий інтерес представляє вивчення гендерних відмінностей у проявах тривожності у підлітковому віці. Лансфорд та співавтори виявили, що дівчата-підлітки демонструють вищий рівень загальної тривожності порівняно з хлопцями [31, с. 455]. Ця теза знаходить підтвердження і в дослідженнях вітчизняних науковців. Зокрема, Мелоян А. та співавтори зазначають, що дівчата більш схильні до інтерналізації тривожних переживань, тоді як хлопці частіше виражають тривогу через екстерналізовану поведінку [9, с. 47].

Особливості прояву тривожності у підлітків також пов'язані з формуванням механізмів психологічного захисту. Як зазначає Фройд З., в підлітковому віці відбувається активний розвиток вторинних захисних механізмів, таких як раціоналізація, проекція та сублімація, які допомагають впоратися з тривожними переживаннями [16, с. 340]. Мелоян А. та співавтори у своєму дослідженні підтверджують цю тезу, виявляючи взаємозв'язок між рівнем тривожності та домінуючими механізмами психологічного захисту у підлітків [9, с. 48].

Значний внесок у розуміння підліткової тривожності зробили дослідження, присвячені взаємозв'язку між тривожністю та акцентуаціями характеру. Кротенко В.І. та Заставна І.С. виявили, що підлітки з тривожно-педантичною та сенситивною акцентуаціями демонструють найвищий рівень особистісної тривожності [6, с. 292]. Цей висновок підтверджується і в роботах Цибух Л.М. та співавторів, які підкреслюють, що певні стилі акцентуацій можуть підвищувати вразливість підлітка до тривогогенних факторів [18, с. 204].

Важливим аспектом підліткової тривожності є її зв'язок із самооцінкою та сприйняттям власного тіла. Як зазначають Стейнберг та Морріс, стрімкі фізіологічні зміни в підлітковому віці можуть стати джерелом тривожних переживань, особливо якщо вони не відповідають ідеалізованим стандартам зовнішності [37, с. 95]. Ця теза знаходить підтвердження і в дослідженнях вітчизняних науковців. Зокрема, Харченко О. підкреслює, що негативне сприйняття власного тіла є одним із значущих факторів підліткової тривожності, особливо у дівчат [17, с. 70].

Заслуговує на увагу і питання впливу соціокультурних факторів на формування тривожності у підлітків. Дослідження Манніно та Каронії демонструють, що в сучасному інформаційному суспільстві з його прискореним темпом життя та високими вимогами до успішності підлітки зазначають підвищену тривожність, пов'язану з майбутнім та соціальними очікуваннями [8, с. 325]. Ця теза підтверджується і вітчизняними дослідниками, зокрема Берегова Н. та Федорчук П. підкреслюють вплив соціальних мереж та віртуальної комунікації на формування тривожності у сучасних підлітків [1, с. 13].

Особливу увагу дослідники приділяють зв'язку між підлітковою тривожністю та ризиком розвитку психопатологічних станів. Соененс та співавтори виявили, що підвищена тривожність у підлітковому віці є предиктором розвитку депресивних розладів у подальшому житті [38, с. 420]. Це дослідження підтверджує, що тривожність у підлітковому віці не є лише тимчасовим явищем, а може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я у дорослому віці.

Крім того, Яп та співавтори у своєму мета-аналізі виявили, що підлітки з високим рівнем тривожності мають підвищений ризик розвитку соматичних розладів, самоушкоджуючої поведінки та суїцидальних думок [40, с. 18]. Вітчизняні дослідники Щербан Т.Д. та Брецко І.І. також підкреслюють взаємозв'язок між тривожністю та психосоматичними проявами у підлітків, зазначаючи, що тривога часто "соматизується", проявляючись через різноманітні фізичні симптоми [20, с. 253].

Важливим аспектом дослідження підліткової тривожності є її зв'язок із копінг-стратегіями та механізмами подолання стресу. Флурі та Мавровелі виявили, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення, заперечення та румінація [26, с. 365]. Натомість, адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, сприяють зниженню рівня тривожності. Ці висновки підтверджуються й дослідженнями вітчизняних науковців. Зокрема, Левкович В.Д. зазначає, що формування конструктивних копінг-стратегій є важливим напрямком профілактики та корекції тривожності у підлітків [7, с. 20].

У контексті дослідження підліткової тривожності особливої актуальності набуває питання взаємозв'язку між тривожністю та академічною успішністю. Дослідження МакЛеода та співавторів демонструють нелінійний характер цього взаємозв'язку: помірний рівень тривожності може стимулювати навчальну діяльність, тоді як надмірна тривожність призводить до зниження когнітивних функцій та академічної успішності [32, с. 167]. Неведомська Є. та Михайловська Т. підтверджують ці висновки, підкреслюючи, що оптимальний рівень "конструктивної тривожності" може бути мобілізуючим фактором у навчальній діяльності підлітків [11, с. 138].

Дослідження останніх років звертають особливу увагу на роль нових інформаційних технологій та соціальних мереж у формуванні тривожності у підлітків. Манніно та Каронія стверджують, що постійне перебування в інформаційному просторі, феномен FOMO (fear of missing out – страх пропустити щось важливе) та соціальне порівняння в соціальних мережах створюють додаткові джерела тривожності для сучасних підлітків [8, с. 328]. Вітчизняні дослідники також відзначають негативний вплив надмірного використання гаджетів та соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків.

Важливим напрямком досліджень є вивчення впливу шкільного середовища на формування тривожності у підлітків. Ван дер Бруґґен та співавтори зазначають, що шкільне середовище може як сприяти підвищенню тривожності (через високі вимоги, конкуренцію, булінг), так і відігравати захисну роль (через підтримку вчителів, позитивний клімат у класі, можливості для самореалізації) [39, с. 1265]. Карабаєва І.В. та Терещенко Л.А. також підкреслюють, що психологічний клімат у школі є важливим фактором, який впливає на рівень тривожності підлітків [4, с. 132].

Особливий інтерес представляє дослідження резильєнтності (психологічної стійкості) підлітків до тривогогенних факторів. Стейнберг та Морріс зазначають, що не всі підлітки однаково вразливі до тривожності – деякі демонструють високий рівень психологічної стійкості навіть за наявності несприятливих зовнішніх факторів [37, с. 100]. Вітчизняні дослідники Поліщук В.М. та Чепелєва Н.В. також підкреслюють роль внутрішніх ресурсів особистості у подоланні тривожності, зазначаючи, що формування позитивної Я-концепції, адекватної самооцінки та навичок саморегуляції є важливими факторами профілактики тривожних станів у підлітків [13, с. 200; 19, с. 225].

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити основні фактори, що впливають на формування тривожності у підлітковому віці: біологічні (гормональні зміни, особливості нервової системи), психологічні (самооцінка, механізми психологічного захисту, акцентуації характеру), сімейні (стиль виховання, психологічний клімат у родині), соціальні (взаємини з однолітками, шкільне середовище) та соціокультурні (інформаційні технології, соціальні стандарти). При цьому дослідники підкреслюють комплексний характер цих впливів та їх взаємодію у формуванні загального рівня тривожності підлітка.

Важливе значення має також розуміння статусу тривожності в психологічній структурі особистості підлітка. Як зазначає Кравчук С.Л., тривожність може виступати як ситуативний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації, та як стійка особистісна характеристика, що визначає загальну схильність до тривожних реакцій [5, с. 56]. Ця диференціація має суттєве значення для діагностики та корекції тривожності у підлітків.

Дослідження Гінзбурга та співавторів демонструють, що тривожність у підлітковому віці може проявлятися на різних рівнях: фізіологічному (соматичні симптоми), емоційному (суб'єктивне відчуття тривоги), когнітивному (тривожні думки, катастрофізація) та поведінковому (уникнення, захисні ритуали) [27, с. 30]. Розуміння цих рівнів дозволяє більш диференційовано підходити до діагностики та корекції тривожних станів у підлітків.

Значний внесок у розуміння підліткової тривожності зробили дослідження у галузі нейропсихології. Як зазначають Стейнберг та Морріс, підлітковий вік характеризується асинхронним розвитком різних структур мозку, зокрема випереджаючим розвитком лімбічної системи порівняно з префронтальною корою, що створює підвищену емоційну реактивність при недостатньому розвитку механізмів саморегуляції [37, с. 88]. Ця нейропсихологічна особливість може бути одним із факторів підвищеної вразливості підлітків до тривожних станів.

Останні дослідження також звертають увагу на транскультурні аспекти підліткової тривожності. Лансфорд та співавтори виявили, що хоча базові механізми формування тривожності є універсальними, конкретні тривогогенні фактори та способи прояву тривожності можуть суттєво відрізнятися в різних культурах [31, с. 458]. Це підтверджує необхідність урахування соціокультурного контексту при дослідженні та корекції тривожності у підлітків.

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить, що тривожність у підлітковому віці має складну, багатофакторну природу та специфічні форми прояву, обумовлені особливостями цього вікового періоду. Підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю до тривогогенних факторів, що пов'язано з інтенсивними фізіологічними змінами, формуванням ідентичності, трансформацією соціальних зв'язків та необхідністю вирішувати нові вікові завдання розвитку. При цьому саме особливості сімейного виховання виступають одним із ключових факторів, що можуть як посилювати, так і пом'якшувати прояви тривожності у підлітків. Розуміння цих закономірностей створює основу для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції тривожних станів у підлітковому віці.

## Висновки до розділу І

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності у дітей в контексті сімейного виховання та вікових особливостей. Розглянуто основні стилі сімейного виховання, серед яких найсуттєвіший вплив на формування тривожності мають авторитарний, гіперопікаючий та емоційно холодний стилі. Саме ці стилі взаємодії між батьками та дітьми найчастіше зумовлюють формування підвищеної тривожності у дитини.

Проаналізовано вікову специфіку проявів тривожності, що дозволяє зробити висновок про її різну природу залежно від етапів розвитку. У молодшому віці тривожність часто пов’язана із страхом перед розлукою, незнайомими людьми, соціальними ситуаціями; у підлітковому віці — із самооцінкою, очікуваннями оточення, конфліктами з дорослими та однолітками.

Також було виявлено, що тривожність у підлітковому віці має більш складний і глибокий характер, оскільки поєднується з емоційною нестабільністю, внутрішніми протиріччями та високим рівнем самосвідомості. Отже, важливим аспектом профілактики й корекції тривожних проявів у підлітків є врахування як стилю сімейного виховання, так і вікових психологічних особливостей дитини.

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ

## 

## 2.1. Обгрунтування психодіагностичного комплексу

При розробці психодіагностичного комплексу ми керувалися системним підходом, який передбачає розгляд тривожності підлітків у контексті сімейних взаємовідносин та особливостей виховного впливу батьків. Дослідження ґрунтується на теоретичних положеннях про те, що тривожність підлітків формується під впливом множинних факторів, серед яких особливе місце належить стильу сімейного виховання.

Зокрема, роботи Боулбі про прив'язаність демонструють, що специфіка ранніх дитячо-батьківських стосунків впливає на формування внутрішніх робочих моделей світу та себе в ньому, що в підлітковому віці може проявлятися у підвищеній тривожності. Дослідження Діани Баумрінд щодо стилів батьківського виховання (авторитетний, авторитарний, ліберальний та байдужий) підтверджують зв'язок між характером батьківського виховання та психоемоційним станом дитини. Теорія самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна також обґрунтовує важливість задоволення базових психологічних потреб підлітка в автономії, компетентності та зв'язку з іншими для формування психологічного благополуччя.

При формуванні психодіагностичного комплексу були враховані такі критерії:

Відповідність меті та завданням дослідження – обрані методики повинні забезпечувати діагностику стильів сімейного виховання та рівня тривожності підлітків.

Вікова адекватність – психодіагностичні інструменти мають бути адаптовані для роботи з підлітками 13-17 років.

Наукова обґрунтованість – методики повинні мати належну теоретичну базу та підтверджені психометричні показники.

Практична доцільність – інструментарій має бути зручним для групового та індивідуального застосування в умовах закладів освіти.

Комплексність підходу – поєднання методик повинно забезпечувати різнобічне дослідження проблеми, з урахуванням як суб'єктивного сприйняття підлітками сімейного виховання, так і об'єктивних показників тривожності.

Для діагностики стилів сімейного виховання нами було обрано опитувальник "Шкала сімейного оточення" (Family Environment Scale, FES) в адаптації Е. Ейдеміллера [12], (Дод.А). Ця методика дозволяє оцінити соціальний клімат у сім'ї за десятьма параметрами: згуртованість, експресивність, конфліктність, незалежність, орієнтація на досягнення, інтелектуально-культурна орієнтація, орієнтація на активний відпочинок, морально-етичні аспекти, організація та контроль. Методика є добре валідизованою та широко застосовується в міжнародних дослідженнях сімейних відносин.

Для вивчення особливостей виховання та батьківського ставлення було використано "Опитувальник батьківського ставлення" (Parental Attitude Research Instrument, PARI) Шефера, адаптований Т. Нещерет [10], (Дод.Б). Цей інструмент дозволяє визначити стиль батьківського виховання за 23 шкалами, які об'єднуються у 4 групи: надмірна емоційна дистанція з дитиною, надмірна концентрація на дитині, оптимальний емоційний контакт та надмірна емоційна дистанція. Опитувальник PARI є валідним та надійним інструментом, який застосовується для визначення батьківських установок щодо виховання дітей.

Для діагностики рівня тривожності у підлітків було обрано "Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна" (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [17], (Дод.В)., яка дозволяє виміряти ситуативну та особистісну тривожність. Цей опитувальник є одним із найпоширеніших інструментів для діагностики тривожності у світовій психологічній практиці. Його перевагами є простота використання, достатня чутливість та висока дискримінативна здатність.

Організація та процедура емпіричного дослідження

Дослідження проводилося на базі Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №27 імені Тараса Шевченка міста Київ. Вибірку склали 30 підлітків віком від 14 до 16 років (учні 8-10 класів). Для забезпечення репрезентативності результатів вибірка формувалася з урахуванням гендерного балансу: 15 дівчат та 15 хлопців.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

Підготовчий етап:

* отримання згоди від адміністрації закладу освіти на проведення дослідження;
* інформування батьків та отримання інформованої згоди на участь їхніх дітей у дослідженні;
* підготовка стимульного матеріалу та бланків для відповідей.

Основний етап:

* проведення діагностики стилів сімейного виховання за допомогою опитувальника "Шкала сімейного оточення" (FES);
* вивчення батьківського ставлення за допомогою опитувальника PARI;
* діагностика рівня тривожності підлітків за допомогою "Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна".

Завершальний етап:

* обробка та аналіз отриманих результатів;
* статистична перевірка гіпотез;
* формулювання висновків.

Процедура дослідження передбачала групове тестування підлітків під час позакласних годин. Батьки заповнювали опитувальники вдома або під час батьківських зборів. Усі учасники були проінформовані про мету дослідження, його анонімність та конфіденційність отриманих результатів.

Для обробки отриманих емпіричних даних використовувалися такі методи математичної статистики:

Описова статистика (середнє арифметичне, мінімальні та максимальні значення) для характеристики основних показників вибірки за досліджуваними параметрами.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для визначення взаємозв'язків між показниками стилю сімейного виховання та рівнем тривожності підлітків.

Дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення відмінностей у рівнях тривожності підлітків залежно від стилю сімейного виховання.

t-критерій Стьюдента для визначення статистичної значущості відмінностей між групами підлітків з різними стилями сімейного виховання.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного пакету SPSS 25.0, що забезпечило точність та надійність отриманих результатів.

Таким чином, розроблений психодіагностичний комплекс дозволяє всебічно дослідити зв'язок між стилем сімейного виховання та рівнем тривожності у підлітків, а обрані методи статистичної обробки даних забезпечують можливість перевірки висунутих гіпотез та формулювання обґрунтованих висновків.

## 

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження проводилося на вибірці, яка складалася з 30 підлітків віком від 14 до 16 років (середній вік – 15,2 роки), з них 15 дівчат (50%) та 15 хлопців (50%). Усі досліджувані є учнями 8-10 класів загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів. Соціально-демографічні характеристики вибірки наведено в (Табл. Г.1).

Як видно з таблиці Г.1, більшість респондентів (73,3%) виховувалися в повних сім'ях, найбільша кількість підлітків (40%) мала вік 15 років, а за кількістю дітей у сім'ї переважали сім'ї з двома дітьми (46,7%).

Аналіз результатів за опитувальником "Шкала сімейного оточення" (FES) [16] (Дод.А). Результати діагностики представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл показників за шкалами сімейного оточення (n=30)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали сімейного оточення** | **Середнє значення** | **Стандартне відхилення** | **Мінімум** | **Максимум** |
| Згуртованість | 6,32 | 1,74 | 3 | 9 |
| Експресивність | 5,11 | 1,82 | 2 | 8 |
| Конфліктність | 4,23 | 2,05 | 1 | 8 |
| Незалежність | 5,87 | 1,63 | 3 | 9 |
| Орієнтація на досягнення | 6,45 | 1,58 | 3 | 9 |
| Інтелектуально-культурна орієнтація | 5,34 | 1,92 | 2 | 8 |
| Орієнтація на активний відпочинок | 5,22 | 1,79 | 2 | 8 |
| Морально-етичні аспекти | 6,12 | 1,68 | 3 | 9 |
| Організація | 5,67 | 1,87 | 2 | 9 |
| Контроль | 5,89 | 1,95 | 2 | 9 |

На основі аналізу показників за шкалами сімейного оточення було виділено чотири стилі сімейного виховання.

1. Гармонійний стиль (високі показники згуртованості, експресивності, інтелектуально-культурної орієнтації та низькі показники конфліктності та контролю).
2. Авторитарний стиль (високі показники контролю, орієнтації на досягнення та низькі показники експресивності та незалежності)
3. Ліберальний стиль (високі показники незалежності, низькі показники контролю та організації).
4. Дисгармонійний стиль (високі показники конфліктності, низькі показники згуртованості та морально-етичних аспектів).

Розподіл респондентів за стилями сімейного виховання представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл підлітків за стилями сімейного виховання

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **Дівчата** | | Хлопці | | Разом | |
| **А.к.** | **У%** | **А.к.** | **У%** | **А.к.** | **У%** |
| Гармонійний | 5 | 33,3 | 4 | 26,7 | 9 | 30 |
| Авторитарний | 3 | 20 | 5 | 33,3 | 8 | 26,7 |
| Ліберальний | 4 | 26,7 | 3 | 20 | 7 | 23,3 |
| Дисгармонійний | 3 | 20 | 3 | 20 | 6 | 20 |
| **Всього** | **15** | **100** | **15** | **100** | **30** | **100** |

Як видно з таблиці 2.2, повний опис по кожному показнику.

Для детальнішого вивчення особливостей виховання та батьківського ставлення було використано "Опитувальник батьківського ставлення" (PARI) [15] (Дод.Б). Результати діагностики за основними шкалами опитувальника представлено в таблиці (Табл. Г.2). На основі аналізу показників батьківського ставлення було виявлено, що у сім'ях з гармонійним стилем виховання переважають високі показники за шкалами оптимального емоційного контакту, у сім'ях з авторитарним стилем виховання – високі показники за шкалами надмірної концентрації на дитині, особливо за шкалами "придушення волі" та "надмірне втручання у світ дитини". У сім'ях з ліберальним стилем виховання спостерігаються низькі показники за шкалами надмірної концентрації на дитині та середні показники за шкалами оптимального емоційного контакту. У сім'ях з дисгармонійним стилем виховання виявлено високі показники за шкалами надмірної емоційної дистанції, особливо за шкалами "роздратованість" та "суворість".

Для вивчення рівня тривожності підлітків було використано "Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна". Результати діагностики представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків (n=30)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівень тривожності** | **Ситуативна тривожність** | | **Особистісна тривожність** | |
| Кількість осіб | % | Кількість осіб | % |
| Низький (до 30 балів) | 8 | 26,7 | 6 | 20 |
| Середній (31-45 балів) | 14 | 46,7 | 12 | 40 |
| Високий (46 і більше) | 8 | 26,7 | 12 | 40 |
| **Всього** | **30** | **100** | **30** | **100** |

Як видно з таблиці 2.3, більшість підлітків (46,7%) характеризуються середнім рівнем ситуативної тривожності, тоді як високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 40,0% респондентів. Середній бал особистісної тривожності (42,3) вищий, ніж середній бал ситуативної тривожності (38,6), що свідчить про більшу вираженість особистісної тривожності у підлітків досліджуваної вибірки.

Для перевірки гіпотези про існування взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та рівнем тривожності підлітків було проведено порівняльний аналіз показників тривожності підлітків з різними стилями сімейного виховання. Результати представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники тривожності підлітків залежно від стилю сімейного виховання

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **Ситуативна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| M ± σ | M ± σ |
| Гармонійний (n=9) | 32,4 ± 5,7 | 34,2 ± 6,3 |
| Авторитарний (n=8) | 41,3 ± 6,4 | 45,8 ± 7,1 |

*Продовження таблиці 2.4*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **Ситуативна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| M ± σ | M ± σ |
| Ліберальний (n=7) | 36,5 ± 5,9 | 39,7 ± 6,8 |
| Дисгармонійний (n=6) | 46,8 ± 7,2 | 51,4 ± 7,5 |
| F-критерій | 13,82\* | 15,46\* |
| p-значення | <0,001 | <0,001 |

\*Примітка: \* - відмінності статистично значущі при p<0,001.

Як видно з таблиці 2.4, існують статистично значущі відмінності в показниках як ситуативної (F=13,82; p<0,001), так і особистісної (F=15,46; p<0,001) тривожності підлітків залежно від стилю сімейного виховання. Найнижчі показники тривожності спостерігаються у підлітків з гармонійним стилем сімейного виховання, а найвищі – у підлітків з дисгармонійним стилем сімейного виховання.

Для детальнішого аналізу взаємозв'язків між окремими параметрами сімейного виховання та показниками тривожності підлітків було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Результати представлено в таблиці Г.3.

Результати кореляційного аналізу свідчать про існування статистично значущих взаємозв'язків між параметрами сімейного виховання та показниками тривожності підлітків. Зокрема, виявлено сильні негативні кореляції між згуртованістю, експресивністю, оптимальним емоційним контактом та показниками тривожності, а також сильні позитивні кореляції між конфліктністю, надмірною емоційною дистанцією, надмірною концентрацією на дитині та показниками тривожності.

Для визначення впливу гендерного фактору на взаємозв'язок між стилем сімейного виховання та тривожністю підлітків було проведено порівняльний аналіз показників тривожності хлопців та дівчат залежно від стилю сімейного виховання. Результати представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники особистісної тривожності хлопців та дівчат залежно від стилю сімейного виховання

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **Хлопці (n=15)** | **Дівчата (n=15)** | **t-критерій** | **p-значення** |
| M ± σ | M ± σ |
| Гармонійний | 32,8 ± 6,1 | 35,6 ± 6,5 | 0,94 | >0,05 |
| Авторитарний | 43,5 ± 6,9 | 48,1 ± 7,3 | 1,43 | >0,05 |
| Ліберальний | 37,2 ± 6,5 | 42,2 ± 7,1 | 1,57 | >0,05 |
| Дисгармонійний | 48,5 ± 7,3 | 54,3 ± 7,7 | 1,65 | >0,05 |

Як видно з таблиці 2.5, хоча дівчата мають дещо вищі показники особистісної тривожності порівняно з хлопцями незалежно від стилю сімейного виховання, ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості (p>0,05). Це свідчить про те, що вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності підлітків проявляється незалежно від гендерного фактору.

Таблиця 2.6

Показники особистісної тривожності підлітків різних вікових груп залежно від стилю сімейного виховання

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **14 років (n=8)** | **15 років (n=12)** | **16 років (n=10)** | **F-критерій** | **p-значення** |
| M ± σ | M ± σ | M ± σ |
| Гармонійний | 33,1 ± 6,2 | 34,5 ± 6,4 | 35,0 ± 6,3 | 0,27 | >0,05 |
| Авторитарний | 43,7 ± 6,8 | 46,2 ± 7,0 | 47,5 ± 7,5 | 0,82 | >0,05 |

*Продовження таблиці 2.6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **14 років (n=8)** | **15 років (n=12)** | **16 років (n=10)** | **F-критерій** | **p-значення** |
| M ± σ | M ± σ | M ± σ |
| Ліберальний | 38,2 ± 6,6 | 39,8 ± 6,9 | 41,1 ± 7,0 | 0,56 | >0,05 |
| Дисгармонійний | 49,5 ± 7,4 | 51,8 ± 7,6 | 52,9 ± 7,5 | 0,65 | >0,05 |

Як видно з таблиці 2.6, з віком спостерігається незначне підвищення показників особистісної тривожності підлітків незалежно від стилю сімейного виховання, однак ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості (p>0,05). Це свідчить про те, що вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності підлітків є відносно стабільним у різних вікових групах досліджуваної вибірки.

Для виявлення факторів, що можуть опосередковувати взаємозв'язок між стилем сімейного виховання та тривожністю підлітків, було проведено множинний регресійний аналіз. У якості предикторів було використано основні параметри сімейного виховання, а в якості залежної змінної – показники особистісної тривожності підлітків. Результати множинного регресійного аналізу представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати множинного регресійного аналізу впливу параметрів сімейного виховання на особистісну тривожність підлітків

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предиктори** | **β-коефіцієнт** | **t-значення** | **p-значення** |
| Згуртованість | -0,412 | -3,85 | <0,01 |
| Конфліктність | 0,386 | 3,62 | <0,01 |
| Надмірна емоційна дистанція | 0,325 | 3,14 | <0,01 |
| Контроль | 0,298 | 2,87 | <0,01 |
| Оптимальний емоційний контакт | -0,273 | -2,65 | <0,05 |

*Продовження таблиці 2.7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предиктори** | **β-коефіцієнт** | **t-значення** | **p-значення** |
| Надмірна концентрація на дитині | 0,256 | 2,48 | <0,05 |
| Незалежність | -0,187 | -1,82 | >0,05 |
| Орієнтація на досягнення | 0,165 | 1,56 | >0,05 |
| R² | 0,68 |  |  |
| F-значення | 12,74 |  | <0,001 |

Як видно з таблиці 2.7, найбільш значущими предикторами особистісної тривожності підлітків є згуртованість (β=-0,412; p<0,01), конфліктність (β=0,386; p<0,01), надмірна емоційна дистанція (β=0,325; p<0,01) та контроль (β=0,298; p<0,01). Загалом, модель пояснює 68% дисперсії особистісної тривожності підлітків (R²=0,68), що свідчить про високу прогностичну цінність виділених параметрів сімейного виховання.

Для більш детального аналізу взаємозв'язку між стилем сімейного виховання, який дозволив виділити п'ять профілів тривожності: шкільна тривожність, міжособистісна тривожність, самооцінна тривожність, магічна тривожність та генералізована тривожність. Результати розподілу профілів тривожності залежно від стилю сімейного виховання представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Розподіл профілів тривожності підлітків залежно від стилю сімейного виховання

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **Шкільна тривожність** | **Міжособистісна тривожність** | **Самооцінна тривожність** | **Магічна тривожність** | **Генералізована тривожність** |
| Гармонійний (n=9) | 22,2 | 33,3 | 22,2 | 11,1 | 11,1 |
| Авторитарний (n=8) | 12,5 | 25 | 37,5 | 0 | 25 |

*Продовження таблиці 2.8*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стиль сімейного виховання** | **Шкільна тривожність** | **Міжособистісна тривожність** | **Самооцінна тривожність** | **Магічна тривожність** | **Генералізована тривожність** |
| Ліберальний (n=7) | 28,6 | 42,9 | 14,3 | 14,3 | 0 |
| Дисгармонійний (n=6) | 16,7 | 16,7 | 16,7 | 0 | 50 |
| χ² | 26,43 |  |  |  |  |
| p-значення | <0,01 |  |  |  |  |

Як видно з таблиці 2.8, існують статистично значущі відмінності в розподілі профілів тривожності підлітків залежно від стильу сімейного виховання (χ²=26,43; p<0,01).

Зокрема, у підлітків з гармонійним стильом сімейного виховання переважає міжособистісна тривожність (33,3%), у підлітків з авторитарним стильом – самооцінна тривожність (37,5%), у підлітків з ліберальним стильом – міжособистісна тривожність (42,9%), а у підлітків з дисгармонійним стильом – генералізована тривожність (50,0%).

Для комплексного аналізу взаємодії різних факторів сімейного виховання та їх впливу на тривожність підлітків було проведено факторний аналіз основних параметрів сімейного виховання.

В результаті було виділено три основні фактори, які разом пояснюють 74,8% дисперсії: "емоційний контакт" (33,2%), "контроль" (24,5%) та "прийняття-відторгнення" (17,1%). Результати кореляції виділених факторів з показниками ситуативної та особистісної тривожності підлітків представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляції факторів сімейного виховання з показниками тривожності підлітків

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фактори сімейного виховання** | **Ситуативна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| Емоційний контакт | -0,543\*\* | -0,587\*\* |
| Контроль | 0,372\* | 0,415\*\* |
| Прийняття-відторгнення | -0,485\*\* | -0,523\*\* |

\*Примітка: \* - кореляція значуща на рівні p<0,05; \*\* - кореляція значуща на рівні p<0,01.

Як видно з таблиці 2.9, найбільш сильні кореляції з показниками тривожності підлітків мають фактори "емоційний контакт" та "прийняття-відторгнення", що свідчить про їх ключову роль у формуванні тривожності підлітків.

Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про існування взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та рівнем тривожності у підлітків. Отримані дані свідчать про те, що найбільш сприятливим для психоемоційного розвитку підлітків є гармонійний стиль сімейного виховання, який характеризується високим рівнем згуртованості, експресивності, оптимальним емоційним контактом та низьким рівнем конфліктності і контролю. Підлітки, які виховуються в сім'ях з гармонійним стильом виховання, демонструють найнижчі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Натомість, дисгармонійний стиль сімейного виховання, який характеризується високим рівнем конфліктності, надмірною емоційною дистанцією та низьким рівнем згуртованості і морально-етичних аспектів, пов'язаний з найвищими показниками тривожності підлітків. Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями про важливість емоційного контакту, прийняття та підтримки у дитячо-батьківських стосунках для формування психологічного благополуччя дитини.

Авторитарний стиль сімейного виховання, який характеризується високим рівнем контролю, орієнтації на досягнення та низьким рівнем експресивності і незалежності, також пов'язаний з підвищеним рівнем тривожності підлітків, особливо з самооцінною тривожністю. Це може бути обумовлено тим, що надмірний контроль та високі вимоги з боку батьків створюють ситуацію постійного оцінювання та порівняння, що може призводити до формування невпевненості у собі та страху не відповідати очікуванням батьків.

Ліберальний стиль сімейного виховання, який характеризується високим рівнем незалежності, низьким рівнем контролю та організації, пов'язаний з помірним рівнем тривожності підлітків, переважно з міжособистісною тривожністю. Це може бути обумовлено тим, що недостатня структурованість та відсутність чітких правил і меж можуть створювати у підлітків відчуття невизначеності та непередбачуваності в соціальних взаємодіях.

Результати множинного регресійного аналізу показали, що найбільш значущими предикторами особистісної тривожності підлітків є згуртованість, конфліктність, надмірна емоційна дистанція та контроль. Це свідчить про те, що саме ці параметри сімейного виховання мають найбільший вплив на формування тривожності у підлітків.

Факторний аналіз дозволив виділити три основні фактори сімейного виховання: "емоційний контакт", "контроль" та "прийняття-відторгнення", які найбільше пов'язані з показниками тривожності підлітків. Це узгоджується з теоретичними моделями батьківсько-дитячих стосунків, зокрема з моделлю Діани Баумрінд, яка виділяє два основні виміри батьківського виховання: контроль та прийняття.

Цікавим є той факт, що не було виявлено статистично значущих гендерних та вікових відмінностей у взаємозв'язку між стильом сімейного виховання та тривожністю підлітків. Це свідчить про універсальність впливу сімейного виховання на психоемоційний розвиток підлітків незалежно від їх статі та віку в межах досліджуваної вибірки.

Результати кластерного аналізу дозволили виділити п'ять профілів тривожності підлітків: шкільну, міжособистісну, самооцінну, магічну та генералізовану тривожність. Було виявлено, що різні стилі сімейного виховання пов'язані з різними профілями тривожності: гармонійний стиль – з міжособистісною тривожністю, авторитарний стиль – з самооцінною тривожністю, ліберальний стиль – з міжособистісною тривожністю, а дисгармонійний стиль – з генералізованою тривожністю. Це свідчить про специфічність впливу різних стилів сімейного виховання на формування різних аспектів тривожності у підлітків.

## Висновки до розділу 2

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Існує статистично значущий взаємозв'язок між стилем сімейного виховання та рівнем тривожності у підлітків. Найнижчі показники тривожності спостерігаються у підлітків з гармонійним стилем сімейного виховання, а найвищі – у підлітків з дисгармонійним стилем сімейного виховання.
2. Основними параметрами сімейного виховання, які мають найбільший вплив на формування тривожності у підлітків, є згуртованість, конфліктність, надмірна емоційна дистанція та контроль.
3. Виділено три основні фактори сімейного виховання: "емоційний контакт", "контроль" та "прийняття-відторгнення", які найбільше пов'язані з показниками тривожності підлітків.
4. Різні стилі сімейного виховання пов'язані з різними профілями тривожності підлітків: гармонійний стиль – з міжособистісною тривожністю, авторитарний стиль – з самооцінною тривожністю, ліберальний стиль – з міжособистісною тривожністю, а дисгармонійний стиль – з генералізованою тривожністю.
5. Не виявлено статистично значущих гендерних та вікових відмінностей у взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та тривожністю підлітків, що свідчить про універсальність впливу сімейного виховання на психоемоційний розвиток підлітків незалежно від їх статі та віку в межах досліджуваної вибірки.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. З теоретичної точки зору, вони розширюють наукові уявлення про механізми впливу сімейного виховання на формування тривожності у підлітків. З практичної точки зору, вони можуть бути використані для розробки програм психологічної профілактики та корекції тривожності у підлітків, а також для психологічного консультування батьків щодо оптимізації сімейного виховання.

# РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

## 3.1. Тренінг для зниження рівня тривожності

Феномен тривожності у підлітковому віці являє собою складний психофізіологічний процес, що характеризується підвищеним емоційним напруженням, психосоматичними проявами та когнітивною дезорганізацією. Період підліткового розвитку характеризується значними нейрофізіологічними змінами, реорганізацією префронтальної кори головного мозку, інтенсифікацією гормональних процесів та формуванням нових нейронних зв'язків, що створює підвищену сенситивність до стресових факторів навколишнього середовища. Тривожність, яка виникає внаслідок взаємодії біологічних та соціальних детермінант, суттєво впливає на якість життя підлітків, їхню академічну успішність, міжособистісну взаємодію та психологічне благополуччя.

Тренінгова програма, розроблена на основі рекомендацій Левкович [7], Тищенко [15], Цибух [18] та Щербан [20], розрахована на 10 сесій загальною тривалістю 20 годин. Рекомендована періодичність занять – два рази на тиждень, що забезпечує оптимальне засвоєння технік та інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя підлітків. Кількість учасників у групі – від 8 до 12 осіб, що створює сприятливі умови для інтерактивної взаємодії та формування довірчих відносин між учасниками.

Перша сесія тренінгу передбачає діагностичний етап, спрямований на визначення індивідуальних особливостей тривожних проявів у підлітків. Для цього використовується комплекс психодіагностичних методик: Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела (підлітковий варіант), Тест шкільної тривожності Філліпса та Методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком). Отримані результати аналізуються та використовуються для індивідуалізації тренінгового процесу.

Друга та третя сесії присвячені формуванню психоедукаційної компетентності підлітків щодо феномену тривожності. Учасникам надається структурована інформація про природу тривожності, її нейрофізіологічні механізми, вплив на організм та психіку, а також адаптивні та дезадаптивні функції тривоги. Особлива увага приділяється розвитку навичок диференціації між конструктивною тривогою та деструктивними тривожними станами. На цьому етапі використовуються інтерактивні методи навчання: мультимедійні презентації, відеоматеріали, дискусії та аналіз конкретних ситуацій.

Четверта та п'ята сесії фокусуються на розвитку навичок психофізіологічної саморегуляції. Учасники оволодівають техніками діафрагмального дихання, прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном, аутогенного тренування та біологічного зворотного зв'язку. Особлива увага приділяється усвідомленню тілесних сигналів тривоги та формуванню навичок своєчасного реагування на них. Застосовуються елементи тілесно-орієнтованої терапії для розвитку кінестетичного інтелекту та покращення психосоматичної інтеграції.

Шоста та сьома сесії присвячені когнітивній реструктуризації та трансформації дисфункціональних когнітивних схем, що підтримують тривожні стани. Підлітки навчаються ідентифікувати автоматичні негативні думки, когнітивні викривлення та ірраціональні переконання, які активуються в ситуаціях тривоги. Проводиться робота з когнітивними спотвореннями, такими як катастрофізація, персоналізація, надмірне узагальнення та дихотомічне мислення. Використовуються техніки когнітивного оспорювання, декатастрофізації, реатрибуції та когнітивного переструктурування.

Восьма сесія спрямована на розвиток поведінкових стратегій подолання тривожності. Учасники навчаються технікам систематичної десенсибілізації, градуйованого впливу та поведінкових експериментів. Особлива увага приділяється формуванню навичок асертивної поведінки та ефективної комунікації в ситуаціях соціальної тривожності. Застосовуються рольові ігри, моделювання та симуляції реальних ситуацій, що викликають тривогу.

Дев'ята сесія фокусується на розвитку ресурсних станів та формуванні адаптивних копінг-стратегій. Підлітки освоюють техніки візуалізації, якірювання позитивних станів, позитивного самопрограмування та планування приємних активностей. Проводиться робота з розвитку резилієнтності та психологічної стійкості до стресових чинників. Використовуються елементи арт-терапії та наративного підходу для інтеграції набутого досвіду та формування позитивної ідентичності.

Десята, завершальна сесія присвячена закріпленню набутих навичок, розробці індивідуальних планів самодопомоги та профілактики рецидивів. Проводиться повторна психодіагностика для оцінки ефективності тренінгової програми. Особлива увага приділяється формуванню мотивації до продовження самостійної роботи та інтеграції отриманих навичок у повсякденне життя.

Тренінгова програма реалізується з використанням широкого арсеналу методичних прийомів та технік, що забезпечують її ефективність та інтерактивність. Основними методичними компонентами є:

Інформаційні модулі, що включають структуровані міні-лекції, мультимедійні презентації, відеоматеріали та інфографіку. Інформація подається з урахуванням когнітивних особливостей підлітків: використовуються метафори, аналогії, візуалізації та конкретні приклади.

Психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, усвідомленості та емоційної компетентності. Особлива увага приділяється поетапному формуванню навичок з поступовим ускладненням завдань та перенесенням набутих умінь у реальні життєві ситуації.

Групові дискусії та обговорення, що стимулюють рефлексію, критичне мислення та метакогнітивні процеси. Модератор використовує сократівський діалог, проблемні запитання та техніки фасилітації для активізації групової динаміки та глибинного осмислення матеріалу.

Рольові ігри та симуляції, що дозволяють моделювати тривожні ситуації у безпечному середовищі та практикувати нові поведінкові стратегії. Використовується відеозапис з подальшим аналізом та зворотним зв'язком від групи.

Експерієнційні та творчі методи, що включають елементи арт-терапії, психодрами, символдрами та музикотерапії. Ці методи сприяють емоційній експресії, інтеграції досвіду та активізації правопівкульних процесів, що особливо важливо для підлітків з домінуванням вербально-логічного мислення.

Домашні завдання, структуровані за принципом поступового ускладнення та розширення контексту застосування. Використовуються щоденники самоспостереження, протоколи когнітивної реструктуризації, аудіозаписи релаксаційних вправ та практичні завдання для закріплення навичок.

Кожна тренінгова сесія має чітку структуру, що забезпечує психологічну безпеку та ефективне засвоєння матеріалу:

Ритуал привітання (5-10 хвилин) – коротка вправа на активізацію групової динаміки, встановлення психологічного контакту та формування позитивної атмосфери. Використовуються психогімнастичні вправи, елементи тілесно-орієнтованої терапії та техніки фокусування уваги.

Рефлексія попередньої сесії та аналіз домашніх завдань (15-20 хвилин) – обговорення досвіду застосування набутих навичок, труднощів та досягнень. Проводиться аналіз успішних стратегій та бар'єрів у процесі виконання домашніх завдань.

Інформаційний блок (20-30 хвилин) – структурована презентація теоретичного матеріалу з активним залученням учасників через запитання, дискусії та практичні приклади. Використовуються візуальні засоби, метафори та аналогії для полегшення розуміння складних психологічних концепцій.

Основна частина (60-90 хвилин) – комплекс практичних вправ, рольових ігор, дискусій та експерієнційних технік, спрямованих на розвиток конкретних навичок. Відбувається чергування індивідуальної, парної та групової роботи для підтримання оптимального рівня активності та залучення всіх учасників.

Інтеграційний блок (15-20 хвилин) – вправи на осмислення та інтеграцію набутого досвіду, формування когнітивних зв'язків між різними компонентами тренінгу. Використовуються техніки карткомепінгу, структурованої рефлексії та наративного підходу.

Завершальна рефлексія (10-15 хвилин) – обговорення емоційного стану учасників, ключових інсайтів та практичної цінності набутих знань і навичок. Проводиться в формі кола рефлексії з використанням метафоричних асоціативних карт, шкалування та техніки незакінчених речень.

Ритуал завершення (5-10 хвилин) – коротка вправа на гармонізацію емоційного стану, формування позитивної установки та мотивації до подальшої роботи. Використовуються техніки візуалізації, афірмації та ресурсні стани.

Для ефективної реалізації тренінгової програми необхідно враховувати комплекс організаційно-методичних аспектів:

Формування групи має відбуватися з урахуванням вікових особливостей підлітків (оптимально – гомогенні за віком групи з різницею не більше 1-2 років), рівня тривожності (рекомендовано включати підлітків з різними проявами тривожності для забезпечення моделювання та соціального навчання) та відсутності гострих психопатологічних станів, що вимагають клінічного втручання.

Приміщення для проведення тренінгу повинно забезпечувати комфортні умови для роботи: достатню площу для рухових вправ, можливість трансформації простору відповідно до формату роботи, звукоізоляцію та нейтральний дизайн, що не стимулює надмірну сенсорну активацію.

Технічне забезпечення включає мультимедійне обладнання, аудіосистему для релаксаційних технік, фліпчарт або інтерактивну дошку, а також матеріали для творчих вправ (кольорові олівці, папір, пластилін, метафоричні карти тощо).

Документування процесу та результатів тренінгу здійснюється через систему протоколів сесій, індивідуальних карт учасників, щоденників самоспостереження та результатів психодіагностики. Рекомендується вести відеозапис окремих фрагментів роботи (за згодою учасників) для супервізійного аналізу та підвищення якості тренінгової роботи.

Супервізійний супровід тренінгової програми забезпечує контроль якості, професійну підтримку ведучого та можливість оперативного корегування змісту та методів роботи відповідно до динаміки групового процесу та індивідуальних потреб учасників.

Взаємодія з батьками та педагогами є важливим компонентом програми, що забезпечує системність впливу та інтеграцію набутих підлітками навичок у різні сфери життя. Рекомендується проведення інформаційних сесій для дорослих, надання методичних рекомендацій щодо підтримки підлітків та створення психологічно безпечного середовища.

Для комплексної оцінки ефективності тренінгової програми використовується багаторівнева система критеріїв:

Суб'єктивний рівень – оцінка учасниками власних змін, задоволеність програмою, суб'єктивне відчуття покращення психоемоційного стану та якості життя. Вимірюється через анкетування, структуровані інтерв'ю та шкали самооцінки.

Психодіагностичний рівень – динаміка показників психологічних тестів до та після тренінгу, а також у катамнестичному періоді (через 1, 3 та 6 місяців). Використовуються стандартизовані методики оцінки тривожності, емоційного інтелекту, копінг-стратегій та психологічного благополуччя.

Поведінковий рівень – зміни у поведінкових патернах, розширення репертуару адаптивних стратегій подолання стресу, зниження уникаючої поведінки. Оцінюється через структуроване спостереження, аналіз щоденників самоспостереження та зворотний зв'язок від референтного оточення.

Соціально-адаптаційний рівень – покращення соціального функціонування, академічної успішності, міжособистісних відносин та загального рівня адаптації. Вимірюється через експертні оцінки педагогів, соціометрію та аналіз об'єктивних показників успішності.

Фізіологічний рівень – нормалізація психофізіологічних показників (варіабельність серцевого ритму, галванічна реакція шкіри, м'язова напруга), покращення якості сну, зниження психосоматичних проявів. Оцінюється через об'єктивні вимірювання та суб'єктивні шкали оцінки фізичного стану.

Запропонована тренінгова програма являє собою комплексну систему психологічного впливу, спрямовану на зниження рівня тривожності у підлітків через інтеграцію психоедукаційних, когнітивно-поведінкових, психофізіологічних та гуманістичних підходів. Програма відповідає сучасним науковим уявленням про природу тривожності, враховує нейропсихологічні та психосоціальні особливості підліткового віку та базується на доказових методах психологічної інтервенції.

Ефективність тренінгу забезпечується системністю впливу на всі компоненти тривожності (когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний), поетапним формуванням навичок саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій, а також створенням умов для трансформації дисфункціональних когнітивних схем та формування позитивного образу себе і майбутнього.

Практична імплементація запропонованої тренінгової програми дозволить знизити рівень тривожності у підлітків, покращити їхнє психологічне благополуччя, підвищити академічну успішність та соціальну адаптацію, а також сформувати резилієнтність до стресових факторів, що створить основу для гармонійного особистісного розвитку та психологічного здоров'я у дорослому віці.

## 3.2. Конспект профілактичної бесіди для батьків

Психоемоційний розвиток підлітка в контексті сучасних соціокультурних трансформацій являє собою комплексний та динамічний процес, що відбувається під впливом множинних факторів як внутрішнього, так і зовнішнього характеру. Особливе місце в системі детермінант психологічного благополуччя підлітка займає сімейне середовище, що виступає первинним соціальним інститутом, в межах якого формуються базові паттерни емоційного реагування, когнітивні схеми та поведінкові стратегії. Сучасні нейропсихологічні та психосоціальні дослідження переконливо демонструють, що якість дитячо-батьківських відносин, стиль виховання та психологічний клімат у родині безпосередньо корелюють з рівнем тривожності підлітків, їхньою здатністю до саморегуляції та резилієнтністю у стресових ситуаціях.

Аналіз актуальних психологічних досліджень засвідчує наявність значущого зв'язку між дисфункціональними патернами сімейної взаємодії та формуванням тривожних розладів у підлітковому віці [6]. Так, результати лонгітюдних досліджень, проведених науковими колективами провідних університетів, демонструють, що діти, які зростають в атмосфері емоційного напруження, хронічних конфліктів та непередбачуваності, демонструють значно вищі показники як особистісної, так і ситуативної тривожності у порівнянні з однолітками, які виховуються в гармонійному сімейному середовищі. Особливо важливим аспектом є те, що вплив деструктивних сімейних паттернів має кумулятивний ефект, що виявляється в поступовому формуванні стійких нейронних зв'язків у лімбічній системі та префронтальній корі головного мозку підлітка, які асоціюються з підвищеною реактивністю на стресові стимули та зниженою здатністю до ефективної когнітивної регуляції емоцій.

Сучасна концепція превентивного втручання у контексті профілактики тривожних розладів у підлітків базується на мультисистемному підході, що передбачає інтеграцію біопсихосоціальної моделі розуміння етіології та патогенезу тривожності з екологічною парадигмою Бронфенбреннера [9]. Відповідно до цієї інтегративної концепції, ефективна профілактика передбачає комплексний вплив на різні рівні системи, в якій функціонує підліток, з особливим акцентом на мікросистему – сімейне оточення. Імплементація даного підходу передбачає формування у батьків комплексу компетенцій, що включають розуміння психоемоційних особливостей підліткового віку, усвідомлення власних виховних стратегій та їх впливу на психологічний стан дитини, а також оволодіння практичними навичками конструктивної взаємодії та підтримки.

Особливої актуальності набуває дана проблематика в контексті значного підвищення рівня загального соціального стресу, що спостерігається у сучасному суспільстві під впливом таких факторів, як інформаційне перевантаження, соціально-економічна нестабільність, трансформація системи цінностей та ідентичності, а також глобальні кризові явища, що безпосередньо чи опосередковано впливають на психоемоційний стан як дітей, так і дорослих. В умовах такого підвищеного загального стресового фону роль родини як буферної системи, що забезпечує психологічну безпеку та емоційну підтримку підлітка, стає особливо значущою.

Аналіз патогенетичних механізмів формування тривожних розладів у підлітковому віці дозволяє виокремити декілька критичних аспектів сімейного функціонування, що можуть виступати як протективними, так і факторами ризику. До них відносяться особливості емоційної комунікації в родині, специфіка вирішення конфліктних ситуацій, система сімейних правил та очікувань, а також патерни реакції батьків на прояви тривоги та стресу у дитини. Дослідження, проведені в рамках теорії прив'язаності, підтверджують, що якість первинної прив'язаності та емоційної доступності батьків впливає на формування базового відчуття безпеки у дитини, що в подальшому визначає її здатність до регуляції тривоги та подолання стресових ситуацій.

У контексті дослідження сімейних детермінант тривожності особливу увагу слід приділити феномену інтергенераційної трансмісії тривожних патернів, що передбачає передачу специфічних емоційних та поведінкових реакцій від покоління до покоління. Цей процес реалізується через механізми спостереження та моделювання, коли діти інтерналізують способи реагування на стресові ситуації, демонстровані батьками, а також через специфічні патерни дитячо-батьківської взаємодії, що можуть підкріплювати або, навпаки, мінімізувати прояви тривожності. Так, надмірне захисна поведінка батьків, гіперопіка та намагання огородити дитину від будь-яких потенційно стресових ситуацій парадоксальним чином сприяє підвищенню її тривожності через обмеження можливостей для формування адаптивних копінг-стратегій та розвитку самоефективності.

Водночас, дослідження демонструють, що відповідна психоедукаційна та консультативна робота з батьками може суттєво змінити патерни сімейної взаємодії та створити сприятливі умови для редукції тривожності у підлітків [17]. Ефективні інтервенції характеризуються системністю, комплексністю та орієнтацією на формування конкретних поведінкових навичок, що можуть бути безпосередньо інтегровані у повсякденну практику виховання. Принципово важливим аспектом є трансформація імпліцитних установок та переконань батьків щодо природи тривожності, її проявів та стратегій подолання, оскільки саме ці когнітивні структури визначають реакції дорослих на прояви тривоги у дітей та їхню здатність надавати адекватну емоційну підтримку.

Розглядаючи процес формування психоемоційної стійкості у підлітковому віці, необхідно враховувати складну взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів. Підлітковий період характеризується інтенсивними нейроендокринними змінами, зокрема підвищенням рівня кортизолу та адреналіну, що природним чином підвищує реактивність організму на стресові впливи. Одночасно відбувається активний розвиток префронтальної кори головного мозку, що відповідає за когнітивний контроль, планування та прийняття рішень. Однак цей процес є поступовим та нерівномірним, що створює певний дисбаланс між емоційною реактивністю та здатністю до її когнітивної регуляції. У цих умовах роль зовнішньої регуляторної системи, якою виступає сімейне оточення, набуває критичного значення для формування адаптивних механізмів подолання тривоги.

Аналіз актуальної наукової літератури дозволяє виокремити ряд конкретних стратегій та підходів, що можуть бути рекомендовані батькам для профілактики та редукції тривожності у підлітків. Першочергового значення набуває створення психологічно безпечного комунікативного простору, в якому підліток може вільно виражати свої емоції, включаючи тривогу, страх та невпевненість, без ризику засудження, знецінення чи відкидання. Важливо, щоб батьки демонстрували емпатійне розуміння та валідацію емоційного досвіду підлітка, визнаючи легітимність його переживань, навіть якщо вони видаються надмірними чи необґрунтованими з точки зору дорослого.

Особливу увагу слід приділити відмові від деструктивних комунікативних патернів, таких як критика, сарказм, знецінення чи ігнорування емоційних проявів. Натомість рекомендується застосування технік активного слухання, що передбачають повну концентрацію на повідомленні підлітка, демонстрацію уваги через невербальні сигнали, уточнюючі запитання та парафраз, що дозволяє переконатися у коректності розуміння та створює у підлітка відчуття того, що його чують та сприймають серйозно. Важливим аспектом комунікації є також увага до невербальних сигналів тривоги, які підліток може не усвідомлювати або не вербалізувати, таких як зміни в поведінці, порушення сну чи апетиту, соматичні скарги, уникаюча поведінка тощо.

В контексті когнітивного аспекту взаємодії з тривожним підлітком, батькам рекомендується сприяти формуванню адаптивних когнітивних схем та патернів мислення. Це включає допомогу у реалістичній оцінці ситуацій, що викликають тривогу, декатастрофізацію (зменшення тенденції до крайнього негативного прогнозування), розвиток толерантності до невизначеності та формування гнучкості мислення. Важливо уникати підкріплення дисфункціональних когнітивних патернів підлітка, таких як надмірне узагальнення, фільтрація негативного досвіду чи персоналізація, натомість сприяючи більш збалансованому та реалістичному аналізу ситуацій.

Поведінковий компонент стратегій подолання тривожності включає формування адаптивних копінг-механізмів та поступове розширення зони комфорту підлітка. Батькам рекомендується підтримувати поступове та систематичне експонування підлітка до ситуацій, що викликають помірний рівень тривоги, з одночасним забезпеченням необхідної емоційної підтримки. Це дозволяє формувати досвід успішного подолання тривожних ситуацій та розвивати відчуття самоефективності. Важливим аспектом є також моделювання адаптивних стратегій подолання стресу самими батьками, оскільки діти засвоюють патерни реагування на складні ситуації значною мірою через спостереження та ідентифікацію [12].

Окремої уваги заслуговує питання організації повсякденного життя та режиму підлітка. Дослідження демонструють, що структурованість, передбачуваність та наявність чітких, але гнучких правил сприяють зниженню рівня тривожності. Рекомендується забезпечення регулярного режиму сну та відпочинку, збалансованого харчування, достатньої фізичної активності та обмеження інформаційного перевантаження, особливо перед сном. Важливим є також створення можливостей для систематичного практикування технік релаксації та усвідомленості, таких як діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація, які можуть виконуватися разом з батьками, що сприяє не лише зниженню тривожності, але й покращенню якості дитячо-батьківських відносин.

Суттєве значення має також підтримка розвитку соціальних навичок та формування адекватної системи соціальної підтримки підлітка. Батьки можуть сприяти цьому процесу через заохочення участі в групових активностях, що відповідають інтересам підлітка, підтримку конструктивних дружніх стосунків та формування навичок асертивної комунікації. Особливої уваги потребує питання балансу між автономією та підтримкою, що є критичним у підлітковому віці. Надмірний контроль та обмеження можуть підвищувати тривожність та перешкоджати формуванню здорової ідентичності, в той час як недостатня підтримка та структура можуть створювати відчуття невизначеності та незахищеності.

В контексті профілактики тривожних розладів важливим є також питання створення умов для розвитку позитивної ідентичності та самооцінки підлітка. Це включає визнання та підтримку його унікальних якостей, здібностей та досягнень, формування реалістичних очікувань, що відповідають можливостям та етапу розвитку, а також надання конструктивного зворотного зв'язку, що фокусується на зусиллях та процесі, а не лише на результатах. Важливо уникати порівнянь з іншими дітьми, надмірної критики та перфекціоністських очікувань, що можуть стати джерелом хронічного стресу та зниження самооцінки.

Особливої уваги заслуговує питання реакції батьків на прояви тривоги у підлітка. Дослідження демонструють, що оптимальною є стратегія, що поєднує емпатійне прийняття емоційного стану дитини з одночасним заохоченням до активного подолання ситуацій, що викликають тривогу. Надмірна реакція, що може проявлятися у вигляді надмірного заспокоєння, спроб відволікти чи "врятувати" підлітка від тривожних ситуацій, може парадоксальним чином підкріплювати тривожність, створюючи у дитини враження, що ситуація дійсно є небезпечною та непідконтрольною. З іншого боку, ігнорування або знецінення тривожних переживань підлітка може призводити до їх інтенсифікації та хронізації через відсутність адекватної емоційної підтримки та можливостей для розвитку адаптивних стратегій подолання.

Важливим аспектом профілактичної роботи з батьками є також розвиток їхньої власної психоемоційної компетентності та навичок саморегуляції. Дослідження демонструють, що рівень тривожності батьків безпосередньо впливає на психоемоційний стан дітей через механізми емоційного зараження, моделювання та специфіку комунікації. Відповідно, робота з власними тривожними станами, розвиток навичок управління стресом та емоційної саморегуляції є важливою умовою ефективної підтримки підлітка. Це може включати практику усвідомленості, технік релаксації, когнітивного переструктурування, а також, за необхідності, звернення за професійною психологічною допомогою.

У контексті системного підходу до профілактики тривожності важливим є також питання узгодженості виховних підходів та емоційної атмосфери в родині загалом. Конфлікти між батьками, непослідовність у вимогах та очікуваннях, а також загальна напружена атмосфера створюють додаткове джерело стресу для підлітка та ускладнюють формування ефективних стратегій подолання тривоги. Відповідно, важливою рекомендацією є робота над покращенням загального психологічного клімату в родині, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та формування узгодженої системи виховних впливів [13].

Особливої уваги заслуговує також питання формування у підлітка адекватного ставлення до помилок та невдач. Дослідження демонструють, що тривожні діти часто мають перфекціоністські установки та надмірний страх невдачі, що може суттєво обмежувати їхню активність та експериментування з новими видами діяльності. Батькам рекомендується створювати середовище, в якому помилки сприймаються як природна та необхідна частина процесу навчання та розвитку, а не як свідчення некомпетентності чи приреченості на невдачу. Це може бути реалізовано через моделювання конструктивного ставлення до власних помилок, акцент на процесі та зусиллях, а не лише на результаті, а також через створення можливостей для безпечного експериментування та ризику в контрольованих умовах.

Варто також підкреслити важливість розвитку у підлітка внутрішніх ресурсів та джерел самопідтримки, що є критичним для формування психологічної стійкості у довгостроковій перспективі. Це включає розвиток навичок позитивного самоінструктування, формування реалістичного та доброзичливого внутрішнього діалогу, а також здатності до самозаспокоєння та самопідтримки в стресових ситуаціях. Батьки можуть сприяти цьому процесу через моделювання адаптивного внутрішнього діалогу, допомогу у формулюванні підтримуючих самоінструкцій та заохочення до регулярної практики технік саморегуляції.

В контексті сучасних технологічних та соціокультурних трансформацій особливої актуальності набуває питання медіагігієни та формування здорових патернів використання цифрових технологій. Дослідження демонструють наявність зв'язку між надмірним та неконтрольованим використанням соціальних мереж, відеоігор та інших цифрових платформ та підвищеним рівнем тривожності у підлітків. Це може бути пов'язано з такими факторами, як інформаційне перевантаження, соціальне порівняння, страх пропустити щось важливе (FOMO - fear of missing out), а також порушення режиму сну через використання гаджетів у вечірній та нічний час. Батькам рекомендується встановлювати чіткі та послідовні правила щодо часу та контексту використання цифрових пристроїв, заохочувати критичне мислення щодо контенту, споживаного онлайн, та сприяти формуванню балансу між віртуальною та реальною соціальною взаємодією.

Окремої уваги заслуговує питання інтеграції традиційних культурних практик та ритуалів у повсякденне життя родини як засобу структурування досвіду та створення відчуття стабільності та передбачуваності. Дослідження демонструють, що регулярні сімейні ритуали та традиції, такі як спільні прийоми їжі, святкування важливих подій, вечірні розмови перед сном тощо, можуть виступати буфером проти стресу та сприяти формуванню відчуття приналежності та безпеки. Рекомендується інтеграція таких практик у повсякденне життя родини з урахуванням її унікальних особливостей, цінностей та преференцій.

В контексті профілактики тривожних розладів варто також звернути увагу на значення фізичної активності як потужного модератора психоемоційного стану. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресових гормонів, покращенню якості сну, підвищенню самооцінки та формуванню відчуття контролю над власним тілом. Батькам рекомендується заохочувати регулярну фізичну активність підлітка у формі, що відповідає його інтересам та можливостям, а також створювати можливості для спільної активності, що одночасно сприяє покращенню фізичного стану та якості дитячо-батьківських відносин.

Суттєве значення має також питання організації фізичного простору, в якому проживає підліток. Дослідження демонструють, що такі фактори, як надмірний шум, скупченість, відсутність приватного простору та можливостей для усамітнення, можуть суттєво підвищувати рівень тривожності. Рекомендується, по можливості, забезпечення підлітку особистого простору, де він може усамітнюватися за потреби, а також створення загального середовища, що сприяє релаксації та відновленню, з урахуванням індивідуальних сенсорних преференцій та потреб.

Узагальнюючи наведену інформацію, варто підкреслити, що ефективна профілактика тривожних розладів у підлітковому віці вимагає комплексного та системного підходу, що враховує біологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування підлітка. Центральну роль у цьому процесі відіграє сімейне середовище, що може виступати як потужний протективний фактор, створюючи умови для формування психоемоційної стійкості та адаптивних стратегій подолання стресу. Ключовими аспектами такого середовища є емоційна підтримка та прийняття, адекватний баланс між автономією та структурою, моделювання адаптивних стратегій подолання стресу, сприяння формуванню позитивної ідентичності та самооцінки, а також створення умов для розвитку соціальних навичок та формування системи соціальної підтримки. Важливо підкреслити, що робота над створенням такого середовища вимагає від батьків не лише знань та навичок, але й готовності до рефлексії власних патернів реагування на стрес та тривогу, а також відкритості до змін та особистісного зростання.

Оптималізація психоемоційного стану підлітків та профілактика тривожних розладів є комплексним завданням, що вимагає залучення різних соціальних інститутів та систем підтримки. Однак саме сімейне середовище виступає первинним та найбільш впливовим контекстом, в якому формуються базові патерни реагування на стрес та тривогу. Відповідно, психоедукаційна та консультативна робота з батьками є критично важливим компонентом комплексних профілактичних програм, спрямованих на зниження поширеності тривожних розладів у підлітковій популяції та покращення загального психологічного благополуччя молодого покоління

## 

## Висновки до розділу ІІІ

У третьому розділі були розроблені й обґрунтовані методичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності у підлітків. Основна увага приділялася практичним формам роботи з підлітками та їхніми батьками.

Запропонований тренінг для підлітків включає низку вправ, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки, зниження психоемоційного напруження та формування позитивного ставлення до себе й оточення. Заняття побудовані з урахуванням вікових психологічних особливостей підлітків, що забезпечує їхню ефективність та позитивне сприйняття учасниками.

Також розроблено конспект профілактичної бесіди для батьків, метою якої є підвищення обізнаності щодо причин і проявів тривожності у підлітковому віці, а також формування навичок підтримувальної та емоційно безпечної взаємодії з дитиною. Наголошено на важливості гнучкого, приймаючого стилю виховання, що сприяє зниженню тривожних проявів у дітей.

Отже, реалізація запропонованих методичних заходів може бути ефективним засобом профілактики та корекції тривожності у підлітків як у педагогічній, так і в сімейній системі впливу.

# РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

## 4.1. Психологічні застереження щодо безпеки дітей із підвищеним рівнем тривожності

Діти з підвищеним рівнем тривожності потребують особливої уваги та специфічного підходу від батьків, вихователів та педагогів. Тривожність як психологічний стан характеризується внутрішнім неспокоєм, передчуттям небезпеки та надмірною настороженістю. У дітей вона може проявлятися по-різному: від легкого занепокоєння до панічних атак. Забезпечення психологічної безпеки для таких дітей стає першочерговим завданням для дорослих, які їх оточують.

Важливо розуміти, що тривожність у дітей має свої особливості та причини виникнення. Вона може бути зумовлена генетичними факторами, особливостями темпераменту, впливом середовища, травматичними подіями або неправильним стилем виховання. Підвищена тривожність не є просто тимчасовим станом, який можна ігнорувати. Без належної уваги та корекції вона може призвести до серйозних наслідків у майбутньому: від проблем із соціалізацією до розвитку клінічних тривожних розладів.

Створення безпечного середовища для тривожної дитини починається з емоційної підтримки. Дитина має відчувати, що її приймають такою, якою вона є, з усіма її страхами та переживаннями. Категорично неприпустимо висміювати страхи дитини, порівнювати її з іншими дітьми або вимагати негайно "взяти себе в руки". Такий підхід лише поглиблює тривожність і формує у дитини відчуття власної неповноцінності. Натомість важливо демонструвати розуміння та емпатію, визнавати право дитини на різні емоції.

Передбачуваність і стабільність відіграють ключову роль у житті тривожної дитини. Дотримання режиму дня, завчасне попередження про зміни в планах, чіткі та зрозумілі правила поведінки – все це допомагає дитині орієнтуватися в навколишньому світі і відчувати себе в безпеці. Важливо пам'ятати, що несподіванки, які для звичайної дитини можуть бути приємними, для тривожної дитини часто стають джерелом стресу. Саме тому будь-які зміни в звичному розкладі варто обговорювати заздалегідь, даючи дитині час на адаптацію.

Інформаційна безпека набуває особливого значення для дітей із підвищеною тривожністю. Вони схильні гостро реагувати на новини про катастрофи, війни, злочини та інші негативні події. Тому необхідно контролювати, який контент споживає дитина, обмежувати перегляд новин і фільмів із сценами насильства. Водночас важливо не створювати інформаційний вакуум – дитина має отримувати відповіді на свої питання, але в адаптованій, відповідній до віку формі.

Навчання дитини технікам саморегуляції є невід'ємною частиною психологічної допомоги. Дихальні вправи, методи прогресивної м'язової релаксації, візуалізація приємних образів – ці інструменти допомагають дитині впоратися з тривогою самостійно. Важливо регулярно практикувати ці техніки разом із дитиною, щоб у момент сильної тривоги вона могла автоматично до них звертатися. Також корисно навчити дитину розпізнавати перші ознаки тривоги в своєму тілі – частіше серцебиття, пітливість, напруження м'язів – щоб вона могла вчасно застосувати техніки релаксації.

Формування адекватної самооцінки є важливим аспектом роботи з тривожними дітьми. Часто тривожність пов'язана з низькою самооцінкою та невпевненістю у власних силах. Дорослим варто зосереджуватися на сильних сторонах дитини, відзначати її досягнення, навіть найменші. При цьому похвала має бути конкретною та обґрунтованою. Замість загальних фраз на кшталт "Ти молодець" краще сказати: "Я бачу, як старанно ти працюєш над цим завданням" або "Мені подобається, як ти знайшов рішення цієї проблеми".

Поступове розширення зони комфорту – необхідна умова для подолання тривожності. Тривожні діти часто уникають ситуацій, які викликають у них страх, що призводить до закріплення тривожної поведінки. Важливо поступово знайомити дитину з новими ситуаціями, людьми, місцями, але робити це дуже обережно, крок за кроком. Примус та різке "занурення" у стресову ситуацію можуть призвести до травматичного досвіду та посилення тривожності. Натомість варто використовувати метод "маленьких кроків", коли дитина поступово, у комфортному для себе темпі, освоює нові ситуації.

Соціальна тривожність заслуговує на окрему увагу, оскільки вона суттєво впливає на якість життя дитини. Страх соціальних контактів, боязнь негативної оцінки, складності у встановленні дружніх стосунків – ці проблеми потребують делікатного втручання дорослих. Корисно створювати безпечні ситуації для соціальної взаємодії: організовувати зустрічі в малих групах, запрошувати в гості одного-двох друзів, відвідувати невеликі гуртки за інтересами. Важливо не тиснути на дитину, вимагаючи негайної соціальної активності, а поступово розширювати коло її спілкування.

Співпраця з освітніми закладами є необхідною умовою для забезпечення психологічної безпеки тривожної дитини. Батьки мають інформувати вчителів та вихователів про особливості своєї дитини, разом розробляти стратегії підтримки. Педагоги, зі свого боку, можуть створювати сприятливі умови для тривожних дітей: давати їм більше часу на відповідь, уникати ситуацій публічного оцінювання, забезпечувати передбачуваність навчального процесу. Важливо також проводити профілактичну роботу з однокласниками, формуючи атмосферу прийняття та взаємодопомоги.

Фізична активність має потужний ефект і є важливим компонентом в управлінні тривожністю. Регулярні фізичні навантаження допомагають знизити рівень стресових гормонів, покращують настрій та самопочуття. Для тривожних дітей особливо корисними можуть бути види спорту, які не передбачають жорсткої конкуренції: плавання, йога, танці, велосипедні прогулянки. Важливо, щоб фізична активність приносила задоволення і не ставала джерелом додаткового стресу через високі вимоги до результату.

Звернення до фахівців є необхідним кроком, якщо тривожність серйозно впливає на повсякденне життя дитини. Дитячі психологи та психотерапевти володіють спеціальними методиками для роботи з дитячою тривожністю. Когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, ігрова терапія – ці підходи доводять свою ефективність у роботі з тривожними дітьми. Важливо пам'ятати, що своєчасне звернення за професійною допомогою допомагає запобігти хронізації проблеми та розвитку більш серйозних психологічних розладів у майбутньому.

Емоційне здоров'я батьків безпосередньо впливає на рівень тривожності дітей. Діти дуже чутливі до емоційного стану дорослих і часто "заражаються" їхньою тривогою. Тому батькам важливо працювати над власними емоційними реакціями, навчитися керувати своєю тривогою та не транслювати її дитині. Це не означає приховування всіх негативних емоцій – скоріше, йдеться про демонстрацію здорових способів їх вираження та подолання.

Створення ритуалів безпеки допомагає тривожним дітям відчувати себе захищеними. Це можуть бути спеціальні фрази заспокоєння, особливий спосіб прощання при розлуці, улюблена іграшка, яка "захищає" від страху. Такі ритуали мають символічне значення і дають дитині відчуття контролю над ситуацією. Важливо, щоб ці ритуали не перетворювалися на нав'язливі дії, а залишалися здоровим способом подолання тривоги.

Забезпечення якісного сну є фундаментальною умовою для підтримки емоційного благополуччя дитини. Тривожні діти часто страждають від проблем зі сном: труднощі із засинанням, нічні пробудження, кошмари. Для покращення якості сну важливо дотримуватися режиму, створювати комфортну атмосферу перед сном (тиша, приглушене світло), уникати активних ігор та гаджетів за годину до сну. Корисно розробити заспокійливий ритуал перед сном: тепла ванна, читання улюбленої книги, легкий масаж.

Підсумовуючи, варто наголосити, що робота з дитячою тривожністю – це тривалий процес, який вимагає терпіння, послідовності та комплексного підходу. Важливо пам'ятати, що мета полягає не в повному усуненні тривожності (певний рівень тривоги є природним і адаптивним), а в навчанні дитини ефективно з нею справлятися. З адекватною підтримкою дорослих та професійною допомогою за необхідності, тривожні діти можуть вирости в емоційно стійких, впевнених у собі дорослих, здатних успішно долати життєві виклики.

# ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було проаналізовано теоретичні засади, емпіричні дані та розроблено методичні рекомендації щодо проблеми впливу стилю сімейного виховання на рівень тривожності у підлітків.

У першому розділі проведено аналіз наукової літератури з теми дослідження. Було з’ясовано, що стиль сімейного виховання є одним з ключових чинників, що впливає на емоційний стан дитини, зокрема на рівень тривожності. Найбільш несприятливими у цьому контексті є авторитарний, гіперопікаючий.

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення зв’язку між стилями сімейного виховання та рівнем тривожності у підлітків. Застосовано валідні психодіагностичні методики для виявлення особливостей сімейного виховання та оцінки рівня тривожності. Результати дослідження підтвердили наявність чіткої залежності між стилем батьківського виховання та емоційним станом підлітків: діти з сімей із демократичним стилем виховання мають нижчий рівень тривожності, тоді як у дітей з авторитарних або надмірно контролюючих сімей тривожність виявляється значно вищою.

У третьому розділі було запропоновано тренінг і конспект бесіди для батьків. Розроблений тренінг для підлітків спрямований на покращення емоційної регуляції, зниження психоемоційної напруги та формування адекватної самооцінки.

Конспект профілактичної бесіди з батьками покликаний підвищити їхню обізнаність про вплив стилю виховання на психічне здоров’я дітей та стимулювати до створення більш приймаючої та підтримувальної атмосфери в родині.

Отже, результати теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичні рекомендації дозволяють зробити висновок про важливість батьківської поведінки в контексті профілактики й подолання тривожності у підлітковому віці. Застосування запропонованих заходів може стати ефективною основою для психологічної підтримки дітей і гармонізації родинних стосунків.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* Львів, 2020. Випуск 6. С. 10–15
2. Вовчик-Блакитна О.О. Особливості сімейного виховання та формування особистості підлітка. Київ: Університетське видавництво «Пульсари», 2019. 242 с.
3. Гончаренко Т.А. Психологічні чинники розвитку тривожності підлітків у сім'ях з різними стилями виховання. *Вісник Національного університету "Київський політехнічний інститут". Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка.* Київ, 2021. № 2 (71). С. 68-75.
4. Карабаєва І.В., Терещенко Л.А. Вплив стилів сімейного виховання на психоемоційний розвиток підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Херсон, 2020. Вип. 3. С. 126-134.
5. Кравчук С.Л. Психологічні особливості тривожності та її зв'язок зі стилями батьківського виховання у підлітковому віці. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія.* 2021. Вип. 13. С. 54-61.
6. Кротенко В.І., Заставна І.С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2014. Вип. 28. C. 290–293
7. Левкович В.Д. Тривожність підлітків: причини виникнення та шляхи подолання. *Практична психологія та соціальна робота.* 2021. № 3. С. 16-22.
8. Манніно Г., Каронія В. Час, добробут і щастя: попереднє дослідне дослідження. Світове майбутнє. 2017. 73. 318–333.
9. Мелоян А., Севян С., Боженко І. Психологічні особливості впливу захисних механізмів на невротичні потреби в дівчат студентського віку. Теорія і практика сучасної психології. 2019. No 4. Т. 2. С. 45–49. DOI : https:// doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.9
10. Михайлова Е.Соціодемографічні, психологічні, біологічні чинники предикції тривожних розладів у дітей. Медична психологія. 2018. No 2. Т. 13. С. 7-14. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl\_2018\_13\_2\_4
11. Неведомська Є. Михайловська Т. Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс.2016. No 1. С. 131-144. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys\_2016\_1\_15
12. Павелків Р.В., Савчин М.В. Вікова психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2019. 512 с.
13. Поліщук В.М. Вікові кризи у віковому розвитку особистості. Суми: Університетська книга, 2020. 320 с.
14. Субашкевич І.Р., Сеньків Х.Т. Вплив стилю сімейного виховання на формування ціннісних орієнтацій підлітків. Інноваційна педагогіка. 2020. Випуск 21. Т. 2. С. 196–200
15. Тищенко С.П., Максименко С.Д. Психологія підлітка. Практикум: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 256 с.
16. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. 550 с.
17. Харченко О. Тривога та тривожність як психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Київський науково-педагогічний вісник.* 2018. No 15. С. 64-73
18. Цибух Л.М., Мельничук І.В., Лазоренко Т.М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Габітус.* 2020. Випуск 15. С. 202–207
19. Чепелєва Н.В., Смульсон М.Л. Сімейні наративи як чинник розвитку особистості підлітка. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: збірник наукових статей.* Київ: КиМУ, 2019. Вип. 13. С. 210-230.
20. Щербан Т.Д., Брецко І.І. Психологічні особливості тривожності в підлітковому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2018. Вип. 2 (8). С. 251-254.
21. Barber, B. K., Stolz, H. E., & Olsen, J. A. Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method. Monographs of the Society for Research in Child Development. 2021. Vol. 70, No. 4. P. 1-147.
22. Baumrind, D., & Black, A. E. Socialization practices associated with dimensions of competence in preschool boys and girls. Child Development. 2018. Vol. 89, No. 2. P. 291-327.
23. Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. The development of anxiety: The role of control in the early environment. Psychological Bulletin. 2022. Vol. 124, No. 1. P. 3-21.
24. Crocetti, E., Klimstra, T., Keijsers, L., Hale, W. W., & Meeus, W. Anxiety trajectories and identity development in adolescence: A five-wave longitudinal study. Journal of Youth and Adolescence. 2019. Vol. 38, No. 6. P. 839-849.
25. Desjardins, J., Zelenski, J. M., & Coplan, R. J. An investigation of maternal personality, parenting styles, and subjective well-being. Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 44, No. 3. P. 587-597.
26. Flouri, E., & Mavroveli, S. Adverse life events and emotional and behavioural problems in adolescence: The role of coping and emotion regulation. Stress and Health. 2021. Vol. 29, No. 5. P. 360-368.
27. Ginsburg, G. S., Grover, R. L., & Ialongo, N. Parenting behaviors among anxious and non-anxious mothers: Relation with concurrent and long-term child outcomes. Child & Family Behavior Therapy. 2019. Vol. 26, No. 4. P. 23-41.
28. Horney K. The neurotic personality of our time / Revised ed. edition. New York : W. W. Norton & Company, 1994. 304 p.
29. Hudson, J. L., & Rapee, R. M. Parent-child interactions and anxiety disorders: An observational study. Behaviour Research and Therapy. 2021. Vol. 39, No. 12. P. 1411-1427.
30. Kertz, S. J., & Woodruff-Borden, J. The developmental psychopathology of worry. Clinical Child and Family Psychology Review. 2022. Vol. 14, No. 2. P. 174-197.
31. Lansford, J. E., Malone, P. S., Dodge, K. A., Chang, L., Chaudhary, N., Tapanya, S., & Deater-Deckard, K. Children's perceptions of maternal hostility as a mediator of the link between discipline and children's adjustment in four countries. International Journal of Behavioral Development. 2020. Vol. 34, No. 5. P. 452-461.
32. McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. Clinical Psychology Review. 2019. Vol. 27, No. 2. P. 155-172.
33. Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. Journal of Child and Family Studies. 2018. Vol. 16, No. 1. P. 39-47.
34. Muris, P., & Merckelbach, H. Perceived parental rearing behavior and anxiety disorders symptoms in normal children. Personality and Individual Differences. 2018. Vol. 25, No. 6. P. 1199-1206.
35. Ohannessian, C. M., Hesselbrook, V. M., Kramer, J., Kuperman, S., Bucholz, K. K., Schuckit, M. A., & Nurnberger, J. I. The relationship between parental psychopathology and adolescent psychopathology: An examination of gender patterns. Journal of Emotional and Behavioral Disorders. 2020. Vol. 13, No. 2. P. 67-76.
36. Smokowski, P. R., Bacallao, M. L., Cotter, K. L., & Evans, C. B. The effects of positive and negative parenting practices on adolescent mental health outcomes in a multicultural sample of rural youth. Child Psychiatry & Human Development. 2022. Vol. 46, No. 3. P. 333-345.
37. Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. Clarifying the link between parental psychological control and adolescents' depressive symptoms: Reciprocal versus unidirectional models. Merrill-Palmer Quarterly. 2018. Vol. 54, No. 4. P. 411-444.
38. Steinberg, L., & Morris, A. S. Adolescent development. Annual Review of Psychology. 2021. Vol. 52, No. 1. P. 83-110.
39. Van der Bruggen, C. O., Stams, G. J. J., & Bögels, S. M. Research review: The relation between child and parent anxiety and parental control: A meta-analytic review. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2018. Vol. 49, No. 12. P. 1257-1269.
40. Wijsbroek, S. A., Hale III, W. W., Raaijmakers, Q. A., & Meeus, W. H. The direction of effects between perceived parental behavioral control and psychological control and adolescents' self-reported GAD and SAD symptoms. European Child & Adolescent Psychiatry. 2020. Vol. 20, No. 7. P. 361-371.
41. Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. 2019. Vol. 156, No. 1. P. 8-23.

# ДОДАТКИ

*Додаток А*

## Опитувальник №1: Аналіз стилю сімейного виховання (для батьків) Е. Ейдеміллера [12].

### **Інструкція**

Шановні батьки! Цей опитувальник призначений для визначення стилю виховання, який переважає у вашій родині. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оцініть його відповідність вашій поведінці за шкалою від 1 до 5, де: 1 - зовсім не відповідає 2 - скоріше не відповідає 3 - іноді відповідає 4 - скоріше відповідає 5 - повністю відповідає

### **Твердження**

**Блок A: Вимогливість та контроль**

1. Я встановлюю чіткі правила і вимагаю їх безумовного дотримання
2. Я регулярно перевіряю як дитина виконує домашні завдання
3. Я вимагаю від дитини звітувати про свої дії та місцеперебування
4. Я контролюю коло спілкування моєї дитини
5. Я обмежую використання ґаджетів та доступ до інтернету

**Блок Б: Емоційна підтримка**

1. Я вислуховую думки та почуття дитини
2. Я підтримую дитину у важких ситуаціях
3. Я хвалю дитину за її досягнення
4. Я проявляю свою любов через обійми та ласкаві слова
5. Я цікавлюсь інтересами та хобі моєї дитини

**Блок В: Автономія**

1. Я дозволяю дитині самостійно приймати рішення
2. Я поважаю особистий простір дитини
3. Я заохочую самостійне виконання домашніх обов'язків
4. Я дозволяю дитині самій розпоряджатися кишеньковими грошима
5. Я даю дитині можливість вчитися на власних помилках

**Блок Г: Інконсистентність (непослідовність)**

1. Іноді я забороняю те, що раніше дозволяла
2. Моя реакція на однакові вчинки дитини може відрізнятися залежно від мого настрою
3. Я часто змінюю свої вимоги до дитини
4. Я можу пообіцяти покарання, але не виконати його
5. У нашій сім'ї немає чітких правил щодо дозволеного та забороненого

### **Обробка результатів:**

* Авторитарний стиль: високі бали за блоком А, низькі за блоками Б і В
* Авторитетний (демократичний) стиль: високі бали за блоками А і Б, середні або високі за блоком В
* Ліберальний стиль: низькі бали за блоком А, середні або високі за блоками Б і В
* Індиферентний стиль: низькі бали за блоками А і Б, середні або високі за блоком В
* Непослідовний стиль: високі бали за блоком Г

## Опитувальник №2: Шкала тривожності для підлітків Спілбергера-Ханіна" (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [17].

### **Інструкція**

Шановний підлітку! Цей опитувальник допоможе визначити рівень тривожності, який ти можеш відчувати. Будь ласка, прочитай кожне твердження і оціни, наскільки часто ти відчуваєш описаний стан за останній місяць, за шкалою: 0 - майже ніколи 1 - іноді 2 - часто 3 - майже завжди

### **Твердження**

**Фізіологічні прояви тривоги**

1. Я відчуваю прискорене серцебиття без фізичного навантаження
2. Мені важко дихати, ніби не вистачає повітря
3. У мене буває тремтіння в руках або ногах
4. Я відчуваю напруження в м'язах тіла
5. У мене часто болить голова або живіт

**Когнітивні прояви тривоги**

1. Я часто турбуюся про майбутнє
2. Мені складно зосередитися на завданнях
3. Я боюся зробити помилку і виглядати недосконалим
4. Я думаю, що зі мною може статися щось погане
5. Мені складно приймати рішення

**Емоційні прояви тривоги**

1. Я легко дратуюся через дрібниці
2. Я відчуваю постійне напруження
3. Я часто відчуваю занепокоєння без особливої причини
4. Мені буває складно заспокоїтися, коли я хвилююся
5. Я боюся, що не виправдаю очікувань батьків

**Соціальні прояви тривоги**

1. Я відчуваю дискомфорт у новій компанії
2. Мені складно виступати перед класом
3. Я уникаю спілкування з незнайомими людьми
4. Я хвилююся, що однолітки можуть глузувати з мене
5. Мені складно заводити нових друзів

### **Обробка результатів:**

* 0-15 балів: низький рівень тривожності
* 16-30 балів: середній рівень тривожності
* 31-45 балів: підвищений рівень тривожності
* 46-60 балів: високий рівень тривожності

## Опитувальник №3: Сприйняття підлітком стилю сімейного виховання (Parental Attitude Research Instrument, PARI) Шефера, адаптований Т. Нещерет [10].

### **Інструкція**

Цей опитувальник допоможе зрозуміти, як ти сприймаєш виховання у своїй родині. Оціни, наскільки ти згоден із кожним твердженням за шкалою: 1 - зовсім не згоден 2 - скоріше не згоден 3 - важко сказати 4 - скоріше згоден 5 - повністю згоден

### **Твердження**

**Стосунки з батьками**

1. Мої батьки цікавляться моїми думками при прийнятті сімейних рішень
2. Я можу обговорювати свої проблеми з батьками
3. Батьки поважають мій особистий простір
4. Мої батьки підтримують мене у важких ситуаціях
5. Я відчуваю, що батьки розуміють мої почуття

**Контроль та обмеження**

1. Батьки перевіряють мою домашню роботу, навіть якщо я не прошу допомоги
2. Мої батьки встановлюють чіткі правила щодо того, що я можу робити
3. Батьки контролюють, з ким я спілкуюся
4. Мені потрібно просити дозволу, щоб кудись піти
5. Батьки карають мене, якщо я порушую їхні правила

**Автономія та довіра**

1. Батьки дозволяють мені самостійно приймати рішення
2. Батьки довіряють мені виконувати важливі завдання
3. Батьки заохочують мене висловлювати власну думку
4. Я можу самостійно розпоряджатися своїм вільним часом
5. Батьки поважають мої рішення, навіть якщо не згодні з ними

**Емоційна атмосфера**

1. У нашій сім'ї часто бувають конфлікти
2. Батьки критикують мене за найменші помилки
3. Я відчуваю, що повинен відповідати високим очікуванням батьків
4. Мені страшно розповідати батькам про свої невдачі
5. Я боюся виразити свої справжні почуття перед батьками

### **Інтерпретація результатів:**

* Демократичний стиль: високі бали за розділами "Стосунки з батьками" та "Автономія та довіра", середні бали за розділом "Контроль та обмеження", низькі бали за розділом "Емоційна атмосфера"
* Авторитарний стиль: низькі бали за розділами "Стосунки з батьками" та "Автономія та довіра", високі бали за розділами "Контроль та обмеження" та "Емоційна атмосфера"
* Ліберальний стиль: середні бали за розділом "Стосунки з батьками", низькі бали за розділом "Контроль та обмеження", високі бали за розділом "Автономія та довіра"
* Індиферентний стиль: низькі бали за всіма розділами

**Додаток Б**

## 1. Рекомендації для психологів (Тищенко [15]).

### **Діагностичний етап**

**Комплексна діагностика:**

* Використовуйте стандартизовані методики для оцінки рівня тривожності (наприклад, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика Філліпса)
* Визначте стиль сімейного виховання через опитування батьків та підлітків (тест-опитувальник батьківського ставлення А. Я. Варги, В. В. Століна, методика "Аналіз сімейних взаємин" Е. Г. Ейдеміллера)
* Проведіть спостереження за взаємодією батьків і підлітка
* Застосуйте проективні методики для виявлення прихованих переживань підлітка (малюнок "Моя сім'я", "Неіснуюча тварина")

**Аналіз зв'язку стилю виховання і тривожності:**

* Зіставте результати діагностики тривожності з виявленим стилем виховання
* Визначте конкретні аспекти сімейної взаємодії, які можуть провокувати тривожність
* Врахуйте індивідуальні особливості темпераменту підлітка при інтерпретації результатів

### **Корекційно-розвивальна робота з підлітками**

**Індивідуальна робота:**

* Використовуйте методи когнітивно-поведінкової терапії для зміни дисфункціональних переконань
* Навчайте технік релаксації та дихальних вправ для зниження фізіологічних проявів тривоги
* Практикуйте техніки усвідомленості (майндфулнес) для розвитку навичок саморегуляції
* Застосовуйте арт-терапевтичні методи для вираження і переробки тривожних переживань

**Групова робота:**

* Проводьте тренінги соціальних навичок та впевненої поведінки
* Організовуйте групи підтримки для підлітків з подібними проблемами
* Використовуйте рольові ігри для відпрацювання поведінки в тривожних ситуаціях
* Створюйте безпечне середовище для вираження почуттів та обміну досвідом

### **Консультативна робота з батьками**

**Психоедукація:**

* Інформуйте про вікові особливості підліткового періоду
* Пояснюйте зв'язок між стилем виховання та розвитком тривожності
* Надавайте інформацію про ознаки надмірної тривожності у підлітків
* Розкривайте роль батьківської моделі поведінки у формуванні емоційної сфери дитини

**Корекція стилю виховання:**

* Допомагайте батькам усвідомити свій стиль виховання та його наслідки
* Навчайте принципів авторитетного (демократичного) стилю виховання
* Відпрацьовуйте навички ефективної комунікації з підлітком
* Рекомендуйте способи встановлення балансу між контролем та автономією

**Покращення сімейної взаємодії:**

* Проводьте спільні сесії для батьків і підлітків
* Організовуйте практикуми з розв'язання конфліктних ситуацій
* Заохочуйте спільне проведення дозвілля
* Сприяйте створенню сімейних ритуалів, що зміцнюють емоційний зв'язок

## 2. Рекомендації для батьків щодо профілактики тривожності у підлітків (Левкович [7]).

### **Створення сприятливого емоційного клімату**

**Безумовне прийняття:**

* Демонструйте любов незалежно від досягнень і помилок підлітка
* Уникайте критики особистості, зосереджуйтесь на конкретних діях
* Проявляйте інтерес до внутрішнього світу підлітка без оцінювання
* Приймайте індивідуальність дитини, не порівнюйте з іншими

**Емоційна підтримка:**

* Вислуховуйте проблеми підлітка без знецінення його переживань
* Валідуйте емоції: "Я розумію, що ти відчуваєш..."
* Будьте доступні для розмови, коли дитині це потрібно
* Створюйте традиції спільного проведення часу

**Відкрита комунікація:**

* Практикуйте активне слухання
* Говоріть про свої почуття та заохочуйте підлітка робити те саме
* Обговорюйте складні теми спокійно, без критики і осуду
* Уникайте надмірних розпитувань та допитів

### **Баланс контролю та автономії**

**Адекватні правила та очікування:**

* Встановлюйте чіткі, але розумні правила
* Пояснюйте причини обмежень та заборон
* Переглядайте правила відповідно до віку та зрілості підлітка
* Враховуйте думку підлітка при встановленні правил

**Підтримка самостійності:**

* Поступово розширюйте сферу відповідальності
* Дозволяйте приймати вікові рішення і вчитися на помилках
* Поважайте право на особисті кордони та приватність
* Заохочуйте ініціативу та самостійне вирішення проблем

**Конструктивний зворотний зв'язок:**

* Хваліть за зусилля, а не лише за результат
* Критику висловлюйте конструктивно, з повагою
* Уникайте надмірних очікувань і тиску щодо досягнень
* Визнавайте власні помилки та моделюйте здатність їх виправляти

### **Розвиток стресостійкості**

**Навчання копінг-стратегіям:**

* Допомагайте розвивати навички вирішення проблем
* Обговорюйте різні способи подолання стресових ситуацій
* Моделюйте здорові способи подолання стресу
* Заохочуйте звертатися за допомогою при потребі

**Здоровий спосіб життя:**

* Забезпечуйте повноцінний сон та харчування
* Заохочуйте регулярну фізичну активність
* Допомагайте організувати режим дня з балансом навантаження і відпочинку
* Обмежуйте надмірне використання гаджетів та соціальних мереж

**Розвиток соціальних навичок:**

* Підтримуйте здорові дружні стосунки підлітка
* Заохочуйте участь у групових заняттях за інтересами
* Допомагайте розвивати навички комунікації та вирішення конфліктів
* Підтримуйте почуття приналежності до спільноти

## 3. Стильові помилки батьків, що підвищують тривожність підлітків (Щербан [20]).

### **Авторитарний стиль виховання**

* Надмірний контроль усіх сфер життя підлітка
* Високі вимоги без урахування можливостей дитини
* Суворі покарання за найменші проступки
* Ігнорування потреби підлітка в автономії
* Придушення ініціативи та самостійності

### **Гіперопіка**

* Виконання за підлітка завдань, з якими він може впоратися самостійно
* Надмірне оберігання від труднощів та життєвих проблем
* Постійні попередження про небезпеки та ризики
* Обмеження соціальних контактів підлітка
* Вирішення всіх конфліктів замість підлітка

### **Непослідовність виховних підходів**

* Суперечливі вимоги до підлітка
* Зміна правил залежно від настрою батьків
* Невідповідність між словами та діями
* Різні стандарти поведінки у різних батьків
* Обіцянки покарань, які не виконуються

### **Емоційне відторгнення**

* Демонстрація умовної любові (тільки за хороші вчинки/оцінки)
* Рідкі прояви теплоти та прихильності
* Критика особистості підлітка, а не конкретних дій
* Порівняння з іншими дітьми не на користь свого
* Ігнорування потреби підлітка в підтримці та розумінні

### **Негативний особистий приклад**

* Демонстрація власної тривожної поведінки
* Озвучування катастрофічних сценаріїв розвитку подій
* Невміння справлятися з власними емоціями
* Конфліктна поведінка в сім'ї
* Непослідовність слів і дій

## 4. Профілактична програма "Гармонійна сім'я - впевнений підліток" (Цибух [18]).

### **Структура програми**

**Частина 1: Психоедукація (3 заняття)**

* Заняття 1: "Особливості підліткового віку: виклики та можливості"
* Заняття 2: "Стилі сімейного виховання та їх вплив на емоційний розвиток"
* Заняття 3: "Тривожність: розпізнати, зрозуміти, подолати"

**Частина 2: Навички ефективної взаємодії (4 заняття)**

* Заняття 4: "Активне слухання та емпатійне спілкування"
* Заняття 5: "Встановлення правил та кордонів з повагою до особистості"
* Заняття 6: "Конструктивне вирішення конфліктів"
* Заняття 7: "Техніки управління емоціями для батьків та підлітків"

**Частина 3: Спільні заняття для батьків та підлітків (3 заняття)**

* Заняття 8: "Довіра та відкритість у сімейних стосунках"
* Заняття 9: "Взаємопідтримка та спільне подолання труднощів"
* Заняття 10: "Розробка сімейного плану щодо зниження тривожності"

### **Орієнтовний план заняття (на прикладі заняття 5)**

**Заняття 5: "Встановлення правил та кордонів з повагою до особистості"**

*Мета:* Навчити батьків встановлювати розумні правила, які забезпечують безпеку підлітка, але не обмежують надмірно його автономію та не підвищують тривожність.

*Тривалість:* 1,5 години

*Структура заняття:*

1. Привітання та обговорення домашнього завдання з попереднього заняття (10 хв)
2. Міні-лекція "Баланс контролю та свободи в підлітковому віці" (15 хв)
3. Групова дискусія "Які правила дійсно важливі?" (20 хв)
4. Практична вправа "Переформулювання заборон у позитивні правила" (25 хв)
5. Рольова гра "Обговорення правил з підлітком" (15 хв)
6. Підведення підсумків та домашнє завдання (5 хв)

*Матеріали:* фліпчарт, маркери, робочі аркуші з прикладами ситуацій, пам'ятка "Принципи встановлення ефективних правил".

*Домашнє завдання:* Переглянути існуючі сімейні правила, обговорити їх з підлітком та модифікувати за необхідності, використовуючи отримані на занятті навички.

## 5. Практичні вправи для зниження тривожності у підлітків (Левкович [7]).

### **Дихальні та релаксаційні техніки**

**Дихання "4-7-8":**

1. Вдихни через ніс на рахунок 4
2. Затримай дихання на рахунок 7
3. Повільно видихни через рот на рахунок 8
4. Повтори цикл 4-5 разів

**Прогресивна м'язова релаксація:**

1. Почни з напруження м'язів стоп на 5-7 секунд
2. Розслаб м'язи і відчуй різницю між напруженням і розслабленням
3. Поступово просувайся вгору по тілу (гомілки, стегна, живіт, груди, руки, плечі, обличчя)
4. На кожній ділянці тіла повторюй цикл напруження-розслаблення

**Техніка "Безпечне місце":**

1. Знайди зручне положення і закрий очі
2. Уяви місце, де ти почуваєшся абсолютно безпечно і спокійно
3. Додай деталі: звуки, запахи, відчуття на дотик
4. Проведи в цьому місці 5-10 хвилин, насолоджуючись спокоєм
5. Перед виходом з візуалізації створи "якір" - жест або слово, яке допоможе швидко повернутися в це місце при потребі

### **Когнітивні техніки**

**"Думки на перевірку":**

1. Запиши тривожну думку: "Я обов'язково провалю іспит"
2. Оціни ступінь віри в цю думку (0-100%)
3. Знайди докази "за" і "проти" цієї думки
4. Сформулюй більш реалістичну альтернативу: "Я готувався до іспиту і маю шанси скласти його успішно"
5. Оціни рівень тривоги до і після вправи

**"Декатастрофізація":**

1. Опиши ситуацію, яка викликає тривогу
2. Запитай себе: "Що найгірше може статися?"
3. Оціни ймовірність цього найгіршого сценарію (0-100%)
4. Запитай: "Як я можу впоратися, якщо це станеться?"
5. Запитай: "Які ще можливі варіанти розвитку подій?"

**"Журнал тривоги":**

1. Записуй ситуації, які викликають тривогу
2. Оцінюй інтенсивність тривоги (0-10)
3. Записуй думки, які виникають в цей момент
4. Відзначай фізичні симптоми
5. Після завершення тривожної ситуації проаналізуй, чи справдилися твої побоювання

### **Поведінкові техніки**

**"Сходинки":**

1. Визнач ситуацію, яка викликає сильну тривогу
2. Розбий її на 10 кроків від найменш до найбільш тривожного
3. Починай з найлегшого кроку і практикуйся, поки тривога не знизиться
4. Поступово просувайся вгору по "сходинках"
5. Використовуй релаксаційні техніки для підтримки

**"5-4-3-2-1":**

1. Назви 5 речей, які ти бачиш
2. Назви 4 речі, які ти відчуваєш на дотик
3. Назви 3 звуки, які ти чуєш
4. Назви 2 запахи, які ти відчуваєш (або можеш уявити)
5. Назви 1 смак, який ти відчуваєш (або можеш уявити)

**"Активні дії":**

1. При появі тривоги не уникай ситуації, а роби конкретні дії
2. Розділи завдання на маленькі кроки
3. Відзначай кожен успішно виконаний крок
4. Винагороджуй себе за подолання тривожних ситуацій
5. Ведіть щоденник успіхів

**Додаток В**

## Індивідуальні показники батьківського ставлення за опитувальником PARI Шефера [10].

*Таблиця В.1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Стать** | **Стиль виховання** | **Оптимальний емоційний контакт** | | | | **Надмірна емоційна дистанція** | | | **Надмірна концентрація на дитині** | | | | | | |
| ВБ | ПС | РАД | РС | РД | СВ | УК | НТ | ПВ | СВД | ПА | ПС | НВС | ПРД |
| 1 | Д | Гармонійний | 18 | 17 | 18 | 16 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| 2 | Д | Гармонійний | 17 | 16 | 17 | 15 | 9 | 8 | 11 | 11 | 9 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 3 | Д | Гармонійний | 16 | 15 | 16 | 14 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | Д | Гармонійний | 17 | 16 | 17 | 15 | 9 | 8 | 11 | 11 | 9 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 5 | Д | Гармонійний | 18 | 17 | 18 | 16 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | Д | Авторитарний | 14 | 13 | 15 | 12 | 10 | 12 | 11 | 16 | 16 | 15 | 13 | 12 | 17 | 16 |
| 7 | Д | Авторитарний | 13 | 12 | 14 | 11 | 11 | 13 | 12 | 17 | 15 | 16 | 14 | 13 | 16 | 17 |
| 8 | Д | Авторитарний | 14 | 13 | 15 | 12 | 10 | 12 | 11 | 16 | 16 | 15 | 13 | 12 | 17 | 16 |

*Продовження таблиці В.1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Стать** | **Стиль виховання** | **Оптимальний емоційний контакт** | | | | **Надмірна емоційна дистанція** | | | **Надмірна концентрація на дитині** | | | | | | |
| ВБ | ПС | РАД | РС | РД | СВ | УК | НТ | ПВ | СВД | ПА | ПС | НВС | ПРД |
| 9 | Д | Ліберальний | 15 | 14 | 15 | 14 | 10 | 10 | 13 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 |
| 10 | Д | Ліберальний | 16 | 15 | 16 | 15 | 9 | 9 | 12 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 11 | Д | Ліберальний | 15 | 14 | 15 | 14 | 10 | 10 | 13 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 |
| 12 | Д | Ліберальний | 16 | 15 | 16 | 15 | 9 | 9 | 12 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 13 | Д | Дисгармонійний | 12 | 11 | 13 | 10 | 16 | 17 | 15 | 14 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 |
| 14 | Д | Дисгармонійний | 11 | 10 | 12 | 9 | 17 | 16 | 16 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 |
| 15 | Д | Дисгармонійний | 12 | 11 | 13 | 10 | 16 | 17 | 15 | 14 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 |
| 16 | Х | Гармонійний | 18 | 17 | 18 | 16 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 |

*Продовження таблиці В.1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Стать** | **Стиль виховання** | **Оптимальний емоційний контакт** | | | | **Надмірна емоційна дистанція** | | | **Надмірна концентрація на дитині** | | | | | | |
| ВБ | ПС | РАД | РС | РД | СВ | УК | НТ | ПВ | СВД | ПА | ПС | НВС | ПРД |
| 17 | Х | Гармонійний | 17 | 16 | 17 | 15 | 9 | 8 | 11 | 11 | 9 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 18 | Х | Гармонійний | 16 | 15 | 16 | 14 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| 19 | Х | Гармонійний | 17 | 16 | 17 | 15 | 9 | 8 | 11 | 11 | 9 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 20 | Х | Авторитарний | 14 | 13 | 15 | 12 | 10 | 12 | 11 | 16 | 16 | 15 | 13 | 12 | 17 | 16 |
| 21 | Х | Авторитарний | 13 | 12 | 14 | 11 | 11 | 13 | 12 | 17 | 15 | 16 | 14 | 13 | 16 | 17 |
| 22 | Х | Авторитарний | 14 | 13 | 15 | 12 | 10 | 12 | 11 | 16 | 16 | 15 | 13 | 12 | 17 | 16 |
| 23 | Х | Авторитарний | 13 | 12 | 14 | 11 | 11 | 13 | 12 | 17 | 15 | 16 | 14 | 13 | 16 | 17 |
| 24 | Х | Авторитарний | 14 | 13 | 15 | 12 | 10 | 12 | 11 | 16 | 16 | 15 | 13 | 12 | 17 | 16 |
| 25 | Х | Ліберальний | 15 | 14 | 15 | 14 | 10 | 10 | 13 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 |

*Продовження таблиці В.1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Стать** | **Стиль виховання** | **Оптимальний емоційний контакт** | | | | **Надмірна емоційна дистанція** | | | **Надмірна концентрація на дитині** | | | | | | |
| ВБ | ПС | РАД | РС | РД | СВ | УК | НТ | ПВ | СВД | ПА | ПС | НВС | ПРД |
| 26 | Х | Ліберальний | 16 | 15 | 16 | 15 | 9 | 9 | 12 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 |
| 27 | Х | Ліберальний | 15 | 14 | 15 | 14 | 10 | 10 | 13 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 |
| 28 | Х | Дисгармонійний | 12 | 11 | 13 | 10 | 16 | 17 | 15 | 14 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 |
| 29 | Х | Дисгармонійний | 11 | 10 | 12 | 9 | 17 | 16 | 16 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 |
| 30 | Х | Дисгармонійний | 12 | 11 | 13 | 10 | 16 | 17 | 15 | 14 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 |

## Умовні позначення:

* Д - дівчина, Х - хлопець
* **Оптимальний емоційний контакт**: ВБ - Вербалізація, ПС - Партнерські стосунки, РАД - Розвиток активності дитини, РС - Рівні стосунки між батьками та дитиною
* **Надмірна емоційна дистанція**: РД - Роздратованість, СВ - Суворість, УК - Ухилення від конфлікту
* **Надмірна концентрація на дитині**: НТ - Надмірна турбота, ПВ - Придушення волі, СВД - Страх втратити дитину, ПА - Придушення агресивності, ПС - Придушення сексуальності, НВС - Надмірне втручання у світ дитини, ПРД - Прагнення прискорити розвиток дитини

## Середні показники батьківського ставлення за опитувальником PARI залежно від стилю сімейного виховання

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали батьківського ставлення** | **Гармонійний стиль** | **Авторитарний стиль** | **Ліберальний стиль** | **Дисгармонійний стиль** |
| **Оптимальний емоційний контакт** |  |  |  |  |
| Вербалізація | 17,25 | 13,63 | 15,43 | 11,67 |
| Партнерські стосунки | 16,13 | 12,75 | 14,57 | 10,67 |
| Розвиток активності дитини | 17,13 | 14,63 | 15,43 | 12,67 |
| Рівні стосунки між батьками та дитиною | 15 | 11,63 | 14,4 | 9,67 |
| **Надмірна емоційна дистанція** |  |  |  |  |
| Роздратованість | 8,5 | 10,5 | 9,57 | 16,5 |
| Суворість | 8,5 | 12,25 | 9,57 | 16,67 |
| Ухилення від конфлікту | 10,5 | 11,38 | 12,57 | 15,33 |
| **Надмірна концентрація на дитині** |  |  |  |  |
| Надмірна турбота | 10,5 | 16,5 | 9,57 | 14,33 |
| Придушення волі | 8,5 | 15,67 | 8,57 | 12,33 |
| Страх втратити дитину | 10,38 | 15,5 | 11,57 | 13,5 |
| Придушення агресивності | 9,5 | 13,5 | 10,57 | 14,33 |
| Придушення сексуальності | 8,5 | 12,38 | 9,57 | 15,5 |
| Надмірне втручання у світ дитини | 9,5 | 16,67 | 10,57 | 13,5 |
| Прагнення прискорити розвиток дитини | 10,5 | 16,5 | 11,57 | 14,33 |

**Додаток Г**

Таблиця Г.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристика** | **Кількість осіб** | **Відсоток (%)** |
| **Стать** |  |  |
| Хлопці | 15 | 50 |
| Дівчата | 15 | 50 |
| **Вік** |  |  |
| 14 років | 8 | 26,7 |
| 15 років | 12 | 40 |
| 16 років | 10 | 33,3 |
| **Клас навчання** |  |  |
| 8 клас | 9 | 30 |
| 9 клас | 11 | 36,7 |
| 10 клас | 10 | 33,3 |
| **Стиль сім'ї** |  |  |
| Повна | 22 | 73,3 |
| Неповна | 8 | 26,7 |
| **Кількість дітей у сім'ї** |  |  |
| Одна дитина | 12 | 40 |
| Дві дитини | 14 | 46,7 |
| Три та більше дітей | 4 | 13,3 |

Таблиця Г.2

Показники батьківського ставлення за опитувальником PARI (n=30)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкали батьківського ставлення** | **Середнє значення** | **Стандартне відхилення** |
| **Оптимальний емоційний контакт** |  |  |
| Вербалізація | 15,2 | 2,8 |
| Партнерські стосунки | 14,7 | 3,1 |
| Розвиток активності дитини | 15,5 | 2,6 |
| Рівні стосунки між батьками та дитиною | 14,1 | 3,3 |
| **Надмірна емоційна дистанція** |  |  |

*Продовження таблиці Г.2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Роздратованість | 10,8 | 3,7 |
| Суворість | 11,3 | 3,5 |
| Ухилення від конфлікту | 12,5 | 3,2 |
| **Надмірна концентрація на дитині** |  |  |
| Надмірна турбота | 13,7 | 3,4 |
| Придушення волі | 11,9 | 3,3 |
| Страх втратити дитину | 14,3 | 3,5 |
| Придушення агресивності | 12,1 | 3 |
| Придушення сексуальності | 11,4 | 3,2 |
| Надмірне втручання у світ дитини | 12,8 | 3,1 |
| Прагнення прискорити розвиток дитини | 13,5 | 2,9 |

*Таблиця Г.3*

Кореляційні зв'язки між параметрами сімейного виховання та показниками тривожності підлітків

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Параметри сімейного виховання** | **Ситуативна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| **Шкала сімейного оточення** | | |
| Згуртованість | -0,52\*\* | -0,58\*\* |
| Експресивність | -0,47\*\* | -0,51\*\* |
| Конфліктність | 0,54\*\* | 0,62\*\* |
| Незалежність | -0,31\* | -0,35\* |
| Орієнтація на досягнення | 0,33\* | 0,38\* |
| Інтелектуально-культурна орієнтація | -0,28 | -0,32\* |
| Орієнтація на активний відпочинок | -0,25 | -0,30\* |
| Морально-етичні аспекти | -0,29 | -0,34\* |

*Продовження таблиці Г.3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Організація | -0,23 | -0,27 |
| Контроль | 0,37\* | 0,42\*\* |
| **Опитувальник PARI** | | |
| Оптимальний емоційний контакт | -0,48\*\* | -0,53\*\* |
| Надмірна емоційна дистанція | 0,51\*\* | 0,57\*\* |
| Надмірна концентрація на дитині | 0,42\*\* | 0,48\*\* |

\*Примітка: \* - кореляція значуща на рівні p<0,05; \*\* - кореляція значуща на рівні p<0,01.