МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ В РОДИННОМУ ПРОСТОРІ**

Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0533-з-3
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Попова Світлана Михайлівна
Керівник: Остапенко Л.В., канд. пед. наук,
менеджер "Space Запоріжжя"
Рецензент: Пучина О.В. канд. психол наук.,
керівник студії практичної психології «Персона»

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 – «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____ Губа Н.О.
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ (СТУДЕНТОВІ)

Поповій Світлані Михайлівні

1. Тема роботи Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі

керівник роботи Остапенко Л.В., канд. пед. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446 – с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення тривожності; розкрити психологічні механізми та чинники тривожності, вплив сімейного виховання на тривожність дитини; визначити особливості прояву тривожності в молодшому шкільному віці; обґрунтувати психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі; емпірично дослідити рівень тривожності та психологічні чинники її прояву в молодшому шкільному віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Остапенко Л.В., доцент		
Розділ 1	Остапенко Л.В., доцент		
Розділ 2	Остапенко Л.В., доцент		
Розділ 3	Остапенко Л.В., доцент		
Висновки	Остапенко Л.В., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ С.М. Попова

Керівник роботи _____ Л.В. Остапенко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 92 сторінки, 5 рисунків, 4 таблиці, 98 джерел.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі.

Об’єкт дослідження – тривожність дитини молодшого шкільного віку.

Предмет – психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі.

В основу дослідження покладено припущення про те, що прояв тривожності дитини в родинному просторі зумовлюється комплексом психологічних чинників (стиль виховання, тип батьківського ставлення, тривожність в родині).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблематики дослідження); емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками); методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз).

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що: обґрунтовано та досліджено психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі; розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: стиль виховання, ставлення до дитини, довіра, сімейна тривога; набуло подальшого розвитку вивчення тривожності в контексті виховання дитини в родинному просторі.

ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОГА, СТИЛЬ ВИХОВАННЯ, БАТЬКІВСЬКЕ СТАВЛЕННЯ, СІМЕЙНА ТРИВОГА, РОДИННИЙ ПРОСТІР, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК.

SUMMARY

Popova S.M. Psychological factors of the manifestation of a child's anxiety in the family space.

Master's qualification work: 92 pages, 5 figures, 4 tables, 98 sources.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological factors of the manifestation of a child's anxiety in the family space.

The object of research is the anxiety of a child of primary school age.

Subject – psychological factors of the manifestation of the child's anxiety in the family space.

The study is based on the assumption that a child's manifestation of anxiety in the family space is caused by a complex of psychological factors (parenting style, type of parental attitude, anxiety in the family).

Research methods: theoretical (analysis, classification, comparison, systematization, generalization of theoretical and empirical data on research issues); empirical (testing according to psychodiagnostics methods); methods of mathematical statistics (descriptive statistics, correlation analysis).

The scientific novelty of the research is that: the psychological factors of the manifestation of a child's anxiety in the family space have been substantiated and investigated; extended, detailed and supplementary study of the following personal formations: parenting style, attitude towards the child, trust, family anxiety; the study of anxiety in the context of raising a child in the family space has gained further development.

The keywords: anxiety, anxiety, parenting style, parental attitude, family anxiety, family space, primary school age.

ЗМІСТ

ВСТУП …….7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ……11
1.1. Категорія «тривожність» в психолого-педагогічній літературі……..…...11
1.2. Психологічні механізми та чинники тривожності……..26
1.3. Особливості прояву тривожності в молодшому шкільному віці……..…….35
РОЗДІЛ 2. ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В РОДИННОМУ ПРОСТОРІ……42
2.1. Стилі сімейного виховання: класифікація та характеристика …..……42
2.2. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі……..49
2.3. Профілактика та корекція тривожності в дитячому віці……55
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ В РОДИННОМУ ПРОСТОРІ…….61
3.1. Методичне забезпечення дослідження …….....61
3.2. Оцінка рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку……..……...67
3.3. Дослідження психологічних чинників прояву тривожності……..……70
ВИСНОВКИ……..82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….84

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається нестабільність та непердбачуваністю життя, появою нових соціальних викликів та глобальними змінами у суспільстві, які впливають на всі аспекти життєдіяльності людини. Економічні, політичні та соціальні зміни стимулюють активізацію ресурсів, підвищують активність та рівень свободи особистості, але водночас призводять до збільшення агресії, конфліктності та напруженості у взаєминах. Це також стосується відносин в родинному просторі, коли родичі та батьки, застосовуючи неефективні методи виховання, передають свої негативні емоції на дітей. Такий підхід до виховання може спричинити формування тривожності, дратівливості, агресивності та акцентуацій характеру, а також перетворення цих рис у життєвий стиль молодої особистості. В цілому, від взаємин в родинному просторі залежить нервово-психічне та моральне здоров'я дитини як молодої особистості.

Враховуючи вищезазначене, актуальності набуває проблема психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі. Тривожність у дітей може мати різні прояви, від незначних до серйозних, і великою мірою залежить від атмосфери, що панує в сімейному середовищі. Перш за все, родинний простір є місцем, де дитина відчуває свою безпеку і захищеність; якщо в сім'ї панує спокій та гармонія, дитина відчуває себе захищеною і має відчуття стабільності. Крім того, родинний простір формує основи для соціальної адаптації дитини; якщо у сім'ї відсутня підтримка та розуміння, дитина може почувати себе непевною в соціальних взаємодіях та відчувати тривожність при зустрічах з новими людьми або в нових ситуаціях. Крім того, важливо враховувати виховний стиль батьків у визначенні рівня тривожності дитини. В ситуації, коли батьки демонструють суворість, критику та контроль, це може викликати у дитини тривожність внаслідок страху перед покаранням або неприйняттям. Створення сприятливого та позитивного

середовища, де панує любов, підтримка та розуміння, може значно зменшити прояви тривожності у дитини та сприяти її психологічному розвитку.

В психологічній науці проблема тривожності та негативних переживань особистості висвітлена в роботах вітчизняних (О. Басенко, Г. Гулько, (М. Папуча, О. Саннікова, О. Скляренко, Т. Титаренко, М. Шпак та ін.) та зарубіжних (Г. Крайг, Ч. Д. Спілбергер, Е. Фром, К. Хорні, Х. Хекхаузен, J. Heather та ін.) дослідників.

Науковцями вивчались психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів (Г. Гуд), вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра (Н. Сургунд, В. Баля), тривожність молодших школярів як одна з детермінант шкільних страхів у молодшому шкільному віці (О. Скляренко), особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів (М. Шпак).

Водночас аналіз наукової літератури з обраної проблематики засвідчив дефіцит праць стосовно психологічних чинників прояву тривожності дитини у зв’язку вихованням у родинному просторі.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі».

Об’єкт дослідження: тривожність дитини молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі.

В основу дослідження покладено наступне припущення про те, що прояв тривожності дитини в родинному просторі зумовлюється комплексом психологічних чинників (стиль виховання, тип батьківського ставлення, тривожність в родині).

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутою гіпотезою нами визначено наступні завдання:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення тривожності.

2. Розкрити психологічні механізми та чинники тривожності, вплив сімейного виховання на тривожність дитини.

3. Визначити особливості прояву тривожності в молодшому шкільному віці.

4. Обґрунтувати психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі.

5. Емпірично дослідити рівень тривожності та психологічні чинники її прояву в молодшому шкільному віці.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблематики дослідження; емпіричні: тестування за психодіагностичними методиками: «Тест тривожності» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен), «Тест батьківського ставлення»; методика «Стилі виховання»; опитувальник «Аналіз сімейної тривоги»; методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

Вибірка та експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Запорізької гімназії № 8. В дослідженні взяли участь 24 дитини молодшого шкільного віку (7 – 8 років), а також 24 батьків (матерів).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- обґрунтовано та досліджено психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі;

- розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: стиль виховання, ставлення до дитини, довіра, сімейна тривога;

- набуло подальшого розвитку вивчення тривожності в контексті виховання дитини в родинному просторі.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 92 сторінки. Робота проілюстрована 4 таблицями, 5 рисунками. Бібліографічний список складається з 98 найменувань, 14 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Категорія «тривожність» в психолого-педагогічній літературі

Тривожність є багатогранним психологічним феноменом, через що виникають значні розбіжності у її тлумаченні та дослідженні не лише серед різних шкіл, але й серед окремих науковців в межах одного напряму. Підкреслюється суб’єктивність у використанні цього терміну, і кожен дослідник трактує тривожність по-різному в контексті свого психологічного дослідження.

Тривожність, як форма емоційного прояву, часто виникає у людей в критичних ситуаціях і може виконувати як адаптивні, так і дезорганізуючі функції для психічної діяльності. Вивченню тривожності присвячено багато праць психологів. Вона детально досліджена в межах психоаналітичного напрямку. З. Фройд [70], який першим виокремив стан тривожності, описував його як емоційне переживання очікування та невизначеності, відчуття безпорадності.

В цілому, концепція тривожності З. Фройда стала основою для подальших досліджень у цій галузі. Вчений виділяв два види тривожності – первинну (або реальну) тривожність і вторинну (або невротичну) тривожність. Реальна тривожність виникає як реакція на зовнішні загрози і є свого роду сигналом небезпеки. Невротична тривожність пов'язана з внутрішніми конфліктами і може бути неадекватною або надмірною.

На початку своїх досліджень З. Фройд [70] вважав, що тривожність виникає як наслідок нереалізованої сексуальної енергії (лібідо), яка трансформується в тривожність. Пізніше вчений переглянув свою точку зору, стверджуючи, що тривожність виступає як сигнал про внутрішній конфлікт між

бажаннями (в основному сексуальними чи агресивними) і моральними або соціальними заборонами. Це означало, що тривожність виникає як попередження про можливу небезпеку від порушення внутрішніх або зовнішніх заборон.

З позиції З. Фройда, тривожність виконує захисну функцію, попереджаючи про небезпеку і мобілізуючи захисні механізми психіки, такі як витіснення, раціоналізація або проекція. Він також розглядав тривожність у контексті конфлікту між трьома структурами психіки. Ід (вмістилище інстинктивних бажань) стикається з опором з боку Его (реалістична частина психіки, яка приймає рішення) і Суперего (моральні стандарти і совість). Тривожність може виникати як реакція Его на загрозу від Ід або Суперего. У відповідь на тривожність Его використовує різні захисні механізми, щоб знизити рівень тривожності і зберегти психічну рівновагу.

З. Фройд [70] також підкреслював роль дитячих переживань у формуванні тривожності. Він вважав, що ранні дитячі страхи і конфлікти можуть залишати глибокий слід і впливати на розвиток тривожності в дорослому віці.

Концепція однієї із засновниць неофрейдизму, Карен Хорні [14], базувалася на необхідності інтеграції поглядів З. Фройда для всебічного розуміння проблеми. Соціокультурна концепція особистості К. Хорні відрізняється від теорії З. Фройда, відмовляючись від спрощеного біологізму.

Вчена вважала, що основа сутності людини полягає у вродженому почутті тривожності, яке вона називала базисною тривожністю. Це відчуття ізольованості та безпорадності у світі, який сприймається як потенційно ворожий. Базисна тривожність виникає у дитини через брак почуття безпеки та любові від близьких людей.

На відміну від З. Фройда, який акцентував увагу на біологічних чинниках, К. Хорні підкреслювала значення соціокультурних факторів у розвитку особистості. Вона вважала, що любов і підтримка з боку близьких людей

допомагають дитині розвинути почуття безпеки і впевненості в собі. Натомість, відсутність такої підтримки призводить до формування базисної тривожності.

Також вчена відрізняла тривожність від страху. Страх, на її думку, є реакцією на конкретну, об'єктивну загрозу, тоді як тривожність – це суб'єктивне відчуття невизначеної загрози. Інтенсивність тривожності залежить від значущості ситуації для індивіда. Згідно з її позицією, тривожність може виконувати як адаптивні функції, попереджаючи про небезпеку і мобілізуючи ресурси для її подолання, так і дезорганізуючі, коли вона стає надмірною і заважає нормальному функціонуванню особистості.

У своїх дослідженнях К. Хорні також підкреслювала, що тривожність може мати динамічний характер, змінюючись під впливом життєвих обставин і взаємодії з оточуючим середовищем. Базисна тривожність може призводити до розвитку різних психологічних захистів і невротичних стратегій, таких як потреба в любові і схваленні, прагнення до влади або відчуження від інших.

Таким чином, концепція тривожності К. Хорні [14] підкреслює важливість соціокультурних факторів у формуванні тривожності і її роль у розвитку особистості. Вчена розглядала тривожність як базовий елемент, що впливає на поведінку і психологічний стан людини, акцентуючи на необхідності розуміння та врахування соціального контексту в процесі психотерапії.

Схожої думки дотримується й Е. Фромм [71; 72], який визначає основним джерелом тривожності «усвідомлення людської відокремленості без возз’єднання в любові». Вчений стверджував, що ця відокремленість призводить до усвідомлення людиною своєї безпорадності перед силами природи і суспільства. На його думку, тривожність виникає з глибокого відчуття ізоляції та відчуження, яке виникає в процесі індивідуалізації. Він підкреслював, що, з одного боку, індивідуалізація є необхідною для розвитку особистості, але, з іншого боку, вона викликає почуття самотності і тривоги. У своїх роботах Е. Фромм стверджував, що сучасне суспільство з його акцентом на індивідуалізмі і конкуренції тільки посилює ці відчуття.

Науковець вважав, що єдиним способом подолати цю екзистенційну тривожність є возз'єднання з іншими людьми через різні форми любові. Він розглядав любов як творчу силу, яка допомагає людині знайти сенс життя і подолати відчуття ізоляції. За Фроммом, любов – це не просто емоція, а активне вираження турботи, відповідальності, поваги і розуміння іншої людини.

Е. Фромм [72] виділяв кілька видів любові, які сприяють подоланню тривожності:

1. Братерська любов. Любов між рівними, яка базується на взаємній турботі та підтримці.

2. Материнська любов. Безумовна турбота і захист, яку надає мати своїй дитині.

3. Еротична любов. Інтимні стосунки, які об'єднують двох людей на глибокому емоційному рівні.

4. Самолюбство. Здорова любов до себе, яка є основою для здатності любити інших.

5. Любов до Бога або духовна любов. Ширша любов, яка включає релігійні або духовні аспекти.

Вчений також наголошував, що справжня любов вимагає активного зусилля і самопізнання, і що без неї людина залишатиметься в стані постійної тривожності та незадоволеності. Він стверджував, що «любов – відповідь на проблему людського існування», і тільки через любов людина може подолати свої екзистенційні страхи і знайти гармонію з собою і світом.

Учень і послідовник З. Фройда О. Ранк [10] вважав, що джерелом виникнення тривожності є травма народження, адже момент народження дитини та її відлучення від матері є однією з найбільш травмуючих подій у житті людини. Цей момент з його психічними та фізичними муками вперше закладає тривожність у підсвідомість людини, і це почуття залишається протягом усього життя. О. Ранк підкреслював, що травма народження створює основний психічний конфлікт, з яким людина намагається впоратися протягом усього життя. Це відчуття тривожності, яке виникає в результаті розриву з

материнською утробою, стає фундаментальною складовою людської психіки. Він вважав, що цей первинний досвід відокремлення від матері формує основу для подальшого розвитку тривожних станів.

Концепція О. Ранка також включає ідею, що ця початкова тривожність впливає на всі аспекти психічного життя людини. Вона може проявлятися у вигляді страху перед новими ситуаціями, потреби в безпеці, бажання повернутися до стану злиття з матір'ю або іншою фігурою, що надає підтримку. Науковець стверджував, що психотерапевтичний процес повинен включати роботу з цією первинною травмою, допомагаючи людині усвідомити і опрацювати її, щоб знизити рівень тривожності. Він вважав, що багато невротичних симптомів і поведінкових проблем походять саме з цього початкового досвіду. Крім того, О. Ранк звертав увагу на те, що спосіб, у який людина справляється з цією травмою, впливає на її здатність адаптуватися до життя, формувати стосунки та розвиватися особистісно. Він зазначав, що шлях до психічного здоров'я полягає у прийнятті факту відокремлення і розвитку здатності до незалежного існування, що є ключовим аспектом зрілої особистості [10].

Концепція тривожності Станіслава Грофа [15] є важливою частиною його теорії трансперсональної психології, яка включає в себе дослідження змінених станів свідомості та психоделічних досвідів. С. Гроф розглядає тривожність як явище, що має глибокі корені в перинатальних матрицях та трансперсональних переживаннях. Перинатальні матриці представляють собою етапи пренатального досвіду, що мають вплив на психіку людини:

1. Перша перинатальна матриця відповідає стану до початку пологів, коли плід знаходиться в утробі матері у стані єдності і безпеки. Тривожність на цьому етапі може виникати через відчуття обмеженості або токсичних впливів.

2. Друга перинатальна матриця відповідає початку пологів, коли плід стикається з труднощами і тиском через скорочення матки, але ще не може просуватися через родовий канал. Цей етап пов'язаний з почуттям безвиході, страху і безпорадності, що може стати джерелом глибокої тривожності.

3. Третя перинатальна матриця відповідає активному просуванню через родовий канал з моментом інтенсивної боротьби і виживання. Цей етап асоціюється з боротьбою за життя, що супроводжується страхом, болем і агресією. Психологічні переживання цього етапу можуть згодом проявлятися у вигляді тривожності та фобій.

4. Четверта перинатальна матриця відповідає народженню, коли плід звільняється від родового каналу і з'являється на світ. Це етап звільнення і відродження, який може бути асоційований з почуттям полегшення і радості, але також і з тривогою перед невідомим світом.

Згідно з позицією С. Грофа [15], тривожність також може мати корені в трансперсональних переживаннях, які виходять за межі особистого досвіду і включають колективне несвідоме, архетипічні образи, кармічні впливи та спогади про минулі життя. Ці переживання можуть викликати глибоку екзистенційну тривожність, яка не завжди усвідомлюється, але впливає на поведінку і психічний стан людини. У зв’язку з цим для ефективного лікування тривожності необхідно працювати з перинатальними і трансперсональними переживаннями. Вчений розробив метод холотропного дихання, який допомагає людям отримати доступ до цих глибинних рівнів психіки і пережити їх заново в безпечних умовах, що сприяє інтеграції травматичних досвідів і зниженню тривожності.

Австрійський психіатр і психолог А. Адлер [98] розглядав тривожність як рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Він зазначав, що тривожність значною мірою впливає на життя людини, перешкоджаючи її здатності контактувати з іншими людьми і розбиваючи надії на мирне і плідне життя. Страх, пов'язаний з тривожністю, може зачіпати будь-яку сферу людської діяльності, будь то зовнішній світ чи внутрішні переживання людини.

Вчений підкреслював, що тривожність часто виникає як реакція на почуття неповноцінності та внутрішньої невпевненості, які формуються у дитинстві через досвід реальних або уявних невдач, критику, порівняння з

іншими дітьми або несприятливі сімейні обставини. Відчуття неповноцінності може змусити дитину шукати шляхи компенсації, що в свою чергу може проявлятися у вигляді надмірної амбіційності або, навпаки, уникнення соціальних ситуацій через страх невдачі.

А. Адлер вважав, що тривожність є результатом невирішених внутрішніх конфліктів і нездатності людини знайти гармонію між своїми прагненнями і реальними можливостями. Він також звертав увагу на те, що тривожність може бути пов'язана з почуттям ізоляції і відсутністю соціальної підтримки. Соціальна взаємодія і почуття належності до спільноти є ключовими для психологічного благополуччя людини. Недостатня соціальна інтеграція або відчуття соціальної відчуженості можуть посилювати тривожність. Люди з високим рівнем тривожності часто відчувають труднощі у встановленні і підтримці здорових міжособистісних стосунків, що може призводити до подальшого погіршення їх психічного стану.

З позиції А. Адлера [98], для подолання тривожності необхідно розвивати почуття соціальної відповідальності і співробітництва. Він пропонував терапевтичні підходи, що включають підвищення самооцінки, розвиток впевненості у власних силах і здатності до соціальної взаємодії. Адлер наголошував на важливості створення підтримуючого соціального середовища, яке сприяє розвитку особистісних ресурсів і зниженню тривожності.

З погляду біхевіоризму, тривожність розглядається як результат умовного навчання, де основний акцент робиться на зв'язку між ситуацією та поведінковою реакцією на неї. У контексті біхевіоризму, увага звертається на вивчення зовнішніх детермінантів поведінки, таких як середовище чи ситуація, що викликає тривожність. Тривожність сприймається як емоційна реакція, аналогічна страху, оскільки обидва ці стани виникають на основі умовного рефлексу.

Відмінності від психоаналізу полягають у тому, що представники біхевіоризму (К. Халл, О. Маурер та ін.) не розглядають тривожність з погляду внутрішніх конфліктів або психологічних захистів. Замість цього, вони

акцентують на зовнішніх чинниках, які спричиняють тривожність, і на вивченні поведінкових відповідей на ці чинники. За умови закріплення неадаптивних реакцій, біхевіористи спостерігають виникнення невротичних порушень. Тобто, тривожність у біхевіористській парадигмі розглядається як заучена реакція на загрозливі ситуації, яка в подальшому може проектуватися на інші обставини, асоційовані з цими ситуаціями.

У парадигмі гештальттерапії, Ф. Перлз вважав, що головним джерелом неврозів є незавершені ситуації (або незакінчені гештальти) минулого. Однак він також визнавав важливість теорій Зигмунда Фрейда про несвідому мотивацію, динаміку особистості, та паттерни міжособистісних відносин. Ф. Перлз розумів тривожність як розрив між теперішнім моментом і минулим, що змушує людину багаторазово переживати та планувати своє майбутнє. Ця тривожність заважає насолоджуватися моментом теперішнім та підтримує відкритість до майбутнього, що є важливим для спонтанності та особистісного зросту. Хоча когнітивна та гуманістична психотерапія мають різний теоретичне підґрунтя, їхні погляди на виникнення тривожності подібні: тривожність виникає, коли людина стикається з новим досвідом, який не узгоджується з її уявленнями та загрожує їм.

Американський психолог, автор концепції «особистісних конструктів» Дж. Келлі [90] визначав тривожність як відчуття, що події, з якими стикається людина, виходять за межі її особистої системи пізнавальних конструктів. Тривога виникає тоді, коли існуючі конструкти не можуть застосовуватися для передбачення всіх ситуацій, з якими стикається людина. Така тривожність виникає, коли людина розуміє, що вона не має відповідних конструктів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Неможливість передбачити події викликає почуття безпорадності та невпевненості.

Карл Роджерс [94], представник гуманістичної психотерапії, бачив джерело тривожності в зіткненні особистості з досвідом, який, якщо він стає свідомим, може загрожувати уявленню людини про себе, що може викликати тривожність без знання причини. Несвідомі реакції на цей досвід спричиняють

психофізіологічні зміни. Основний принцип підходу Роджерса до тривожності полягає в тому, щоб створювати умови, за яких людина може відчути повну прийнятність свого досвіду і бути відкритою до самого себе. Він підтримував ідею, що, коли людина здатна відверто висловлювати свої емоції та думки, це сприяє зменшенню тривожності. Роджерс вважав, що емпатія, сприйняття та безумовне позитивне ставлення з боку терапевта є ключовими компонентами, які сприяють зниженню тривожності та сприяють розвитку особистості.

Отже, аналіз різних теорій тривожності підкреслив різноманітність цього явища, його різні прояви та форми. Проте, всі дослідники погоджуються з тим, що тривожність виникає в результаті як психологічного, так і фізіологічного стресу.

У сучасній психології, увага зосереджена на дослідженні психічного стану, що визначається терміном «anxiety» («неспокій», «тривожність»). В цьому контексті розмаїтість цього психічного явища проявляється у різноманітних значеннях, які використовуються різними науковцями. В найбільш загальному розумінні, тривожність описується як:

- Психологічний стан збудження та напруги, що супроводжується високим рівнем занепокоєння.

- Риса характеру, що проявляється у схильності до реакцій тривоги.

- Відчуття страху та неприваблівих передчуттів.

- Схильність переживати реальну або уявну небезпеку.

Дослідники наголошують на важливості розглядати тривожність як «стан – властивість». Це підкреслюється в працях Ч. Спілбергера [96], який розрізняє тривожність-стан (A-state) і тривожність-рису (A-trait). Згідно з його концепцією, тривожність-стан є реакцією на потенційну небезпеку, тоді як тривожність-риса виявляється у підвищеній схильності відчувати неспокій у різних ситуаціях, навіть якщо об'єктивні обставини цього не передбачають.

В рамках теорії Ч. Спілбергера, розуміння тривожності-стану базується на наступних положеннях:

1. Ситуації, що містять загрозу для людини або є особистісно значущими, сприймаються як неприємний емоційний стан різної сили.

2. Інтенсивність переживання тривожності залежить від рівня загрози або значущості обставини.

3. Особистості з підвищеною тривожністю сприймають ситуації, що містять можливу небезпеку, більш інтенсивно.

4. Стресові ситуації спровокують зміни у поведінці або мобілізують захисні механізми. Повторювані стресогенні обставини можуть призвести до формування типових захисних механізмів.

Отже, згідно з підходом Ч. Спілбергера, центральним елементом тривожності-стану є відчуття загрози, яке викликається ситуацією або подією.

В сучасному тлумачному психологічному словнику за редакцією В. Шапаря [76] тривожність тлумачиться як готовність до страху: «це стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень. У цілому тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Вона звичайно підвищена: 1) при нервовопсихічних і важких соматичних захворюваннях; 2) у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми; 3) у багатьох груп людей з поведінкою, що відхиляється» [76, 551].

Деякими дослідниками тривожність розглядається як процес – послідовність когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, що активуються внаслідок впливу різних стресових факторів на індивіда. Важливо відзначити, що цей процес може бути порушений зовнішніми стресорами або окремими внутрішніми факторами, що сприймаються особистістю як небезпечні або загрозливі. Тому концепція тривожності як процесу включає такі послідовні часові етапи: стрес, сприйняття загрози і стан тривожності [68].

Такий підхід пов'язує джерело стресу та спосіб його сприйняття, вважаючи конфліктом розбіжність між індивідуальною оцінкою певної ситуації як загрозливої (незалежно від її об'єктивних характеристик) та відсутністю необхідних засобів для її уникнення або подолання. Іншими словами, когнітивне сприйняття загрози передбачає такі етапи:

1) оцінка ситуації як загрозливої,

2) пошук і вибір засобів подолання загрози,

3) переоцінка ситуації та зміна ставлення до неї.

Тривожність виникає тоді, коли сприйняття зовнішньої загрози поєднується з усвідомленням неможливості знаходження ефективних засобів для її подолання, і профілактика та корекція розглядаються як процес «переоцінювання ситуації» [69].

Поширене психологічне тлумачення «тривожності» зосереджується на емоційному дискомфорті, пов'язаному з очікуванням негативних подій або відчуттям загрози. Загально використовується для опису неприємного, тимчасового психічного стану, що виникає під впливом стресових факторів. Тривожність виникає, коли особа сприймає певну ситуацію чи подразник як потенційно небезпечні або шкідливі (Р. Лазарус, Ч. Спілбергер та ін.).

Одним із напрямів досліджень у сфері тривожності є вивчення її функціональних аспектів [20; 63; 84]. Так, тривожність має специфічні психічні функції:

1. Функція сигналу, яка вказує на потенційну небезпеку і підштовхує до пошуку її джерела.

2. Функція пошуку, коли особа намагається знайти джерело загрози, оскільки контакт з небезпекою може знизити рівень тривожності при нормальних умовах, але постійний пошук може вказувати на патологічні розлади.

3. Функція оцінювання, яка включає аналіз ситуації і складається з різноманітних процесів, таких як сприйняття, пам'ять, абстрактне мислення, активація попереднього досвіду тощо. Важливість цієї функції полягає в її

захисних та адаптаційних можливостях, які допомагають особистості пристосовуватися до ситуації.

Дослідники вказують на те, що тривожність орієнтована на виявлення джерела небезпеки і на оцінку можливих шляхів її подолання. Наприклад, результати експериментальних досліджень підтверджують, що тривожність може мати позитивний вплив на успішність у простих для особистості ситуаціях, але спричиняти дезорганізуючий ефект у складних. Складність ситуації може визначатися як важкістю завдання, так і ступенем ускладнення умов – важливість для особистості, наявність елементів оцінки тощо (Р. Кеттел, У. Морган, К. Спенс, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, Х. Хекхаузен та ін.).

Вітчизняна дослідниця О. Турчак [69] вивчала психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги. Результати дослідження щодо вербальних проявів тривожності показали їх виявлення як у усному, так і в писемному мовленні. В усному мовленні тривожність спостерігається на трьох етапах формування мовного сигналу: формулювання, артикуляції та самоконтролю. На етапі формулювання це проявляється в обранні слів та граматичному оформленні повідомлення. Під час артикуляції – у коливаннях тону, інтенсивності мови, темпі, артикуляції та реакції на відповідь співрозмовника. На етапі самоконтролю це проявляється у самоперериваннях та самокорекціях. У писемному мовленні вербальні ознаки тривожності також спостерігаються на трьох етапах. Під час формулювання вони виражаються в скороченні середньої довжини речень, використанні дієслів над прикметниками, одноманітному словниковому вживанні, порушенні граматичної правильності та логічній непослідовності. На етапі оформлення – у появі описок, а на етапі самоконтролю – у самокорекціях.

Г. Гулько досліджує психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення. Згідно з позицією дослідниці «Особистісні властивості тривожного спектру являють собою стійкі властивості особистості, що є одночасно і складовими, і проявами тривожності як багатогранного явища, які формуються внаслідок тривалого переживання

стану тривоги, стають невід'ємною частиною характеру, приймаються людиною без критики і є своєрідними способами адаптації до умов соціокультурного середовища. Передумовою розвитку таких властивостей особистості є або прогресуюче захворювання, або певні зовнішні і внутрішні чинники, психологічні та соціальні фактори, які в майбутньому можуть призвести до захворювання» [20, 47]. Особистісні особливості тривожного спектру проявляються в результаті тривалого перебування людини в стані успіху, «комплексів досягнень» та інших психологічних особливостей. Дослідниця вважає, що «на актуалізацію тривожних особистісних властивостей можуть впливати: рівень, тип та форма мотивації досягнення, тип та структура особистості, тип сімейного виховання, а також рівень соціалізованості, незадоволені базові потреби, рівень та структура креативності, рівень та адекватність самооцінки, структура мотивації, ціннісні орієнтації. Разом з тим, у сучасній психології відсутні дослідження зв'язку між складом сім'ї, сиблінговою позицією, рівнем достатку сім'ї, сімейного положення, з одного боку, та рівнем тривожності особистості – з іншого» [20, 48].

Ще одна українська дослідниця Г. Гуд [19] займається вивченням психологічних особливостей негативних переживань у молодших школярів. Негативні переживання є складовими частинами негативних психічних станів та емоцій. У структурі особистості вони виконують різні функції: індивідуальну (самоприйняття і формування самосвідомості); соціальну (прийняття соціального оточення і формування культурної свідомості); об'єктивну (виступають як конструкт відчуженої реальності або як образи реального буття). Негативні переживання проявляються у таких почуттях та емоціях, як злість, чуттєве переживання, туга, нудьга, смуток, горе, тривога, страх, самотність, дисфорія; а також у таких станах, як дефензивність, емоційна інертність, сором'язливість, тривожна недовірливість, фрустрація, аутофобія, аутоагресія, психологічна травма, що залежать від забарвлення, тону, часу і простору, сприйнятих людиною як приємні, нейтральні або неприємні [19, 80].

За даними емпіричного дослідження Г. Гуд загальна шкільна тривожність в досліджуваних представлена переважно високим рівнем. Тобто, школа як соціальний інститут спричинює негативні переживання та є стресогенним чинником. Вчена також зазначає, що «Вагомий чинник, що впливає на негативні переживання молодших школярів, – специфіка батьківського ставлення до власної дитини, стиль виховання в родині. Серед найсуттєвіших факторів, що відображають особливості батьківських стратегій виховання, названо: прийняття – відкидання, кооперацію, симбіоз, авторитарну гіперсоціалізацію (контроль), ставлення до невдач. Негативні переживання в молодшому шкільному віці спричинює особистісна тривожність» [19, 143].

За словами Я. Омельченко і З. Кісарчук [48], тривожність виявляється на двох рівнях: фізіологічному та психологічному. До фізіологічних проявів тривожності належать:

- психофізичні стани (посилене серцебиття, прискорене та ускладнене дихання, м’язова напруга, спазми в горлі, почервоніння або блідість шкіри, тремор і потовиділення рук тощо);

- психосоматичні порушення (болі в шлунку, розлад травлення, нудота, головні болі тощо);

- невротичні комплекси (плаксивість, гіперактивність, проблеми з апетитом, заїкання, тики тощо).

Психологічні прояви тривожності включають:

- емоційний компонент, що складається з тривожних переживань (напруження, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратованість тощо);

- поведінковий компонент, який пов’язаний із реакціями пригнічення (важкість у концентрації, пасивність, несамостійність, мрійливість, безсилля перед труднощами) та збудження нервових імпульсів (агресивність, нездатність переносити очікування, раптова бурхлива діяльність, різка манера поведінки);

- когнітивний компонент, що включає порушення в мотиваційній сфері (цілепокладання, самоорганізація, саморегуляція), рівень домагань (надмірно

високий або занижений), самооцінку (занижену чи завищену), самоусвідомлення (ірраціональні уявлення про себе) та вербальні прояви (порушення темпоритму мовлення, специфічні словесні установки).

Досліджуючи причини виникнення тривожності, вчені зазначають, що вони є надзвичайно різноманітними і охоплюють всі сфери життєдіяльності людини. Зокрема, у процесі вивчення феномену тривожності було виявлено її зв'язок з характеристиками сім'ї та особливостями сімейного виховання, успішністю в навчанні, стосунками з педагогами та однолітками, посттравматичним стресом, екологією, природними передумовами, соціальними причинами, такими як сприйняття оточуючої дійсності як загрозливої й нестабільної. Важливим джерелом тривожності вважається внутрішній конфлікт, пов'язаний з самооцінкою, Я-концепцією та ставленням до себе. Окрім того, значна увага приділяється вивченню конкретних видів тривожності, таких як шкільна тривожність, тривожність очікування у соціальному спілкуванні, «комп'ютерна» тривожність тощо.

У науковій літературі [31] виокремлюють такі види тривожності:

1) стійка тривожність у конкретній сфері (тестова, міжособистісна тощо), яка позначається як специфічна, особистісна або парціальна;

2) загальна, генералізована тривожність, яка змінює об'єкти залежно від їхньої значущості для індивіда.

Р. Мей [91] та О. Ранк [10] розрізняють нормальну і невротичну тривожність. Нормальна тривожність є реакцією індивіда на загрозу його цінностям. Вона адекватна реальній загрозі і не призводить до депресії чи меланхолії. О. Ранк підкреслював, що нормальна тривожність супроводжує індивіда протягом усього життя, і якщо ці переживання успішно подолані, це сприяє більшій незалежності та встановленню нових рівнів відносин з іншими людьми.

Р. Мей [91] зазначає, що нормальна тривожність є такою лише за умови, що вона:

- адекватна реальній загрозі;

- не включає придушення чи інші механізми подолання внутрішнього психічного конфлікту, а також зовнішнього;

- не потребує невротичних захисних механізмів для самоконтролю, але може бути конструктивно змінена на рівні свідомості або послаблена при об’єктивній зміні ситуації.

Отже, аналіз теоретичного матеріалу дозволяє виокремити три основні підходи до розуміння феномену тривожності. По-перше, тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна психологічна особливість або риса темпераменту, яка визначає готовність відчувати особистісну тривожність, параметри стану тривоги та форми поведінки для подолання цих станів. По-друге, тривожність є послідовністю когнітивних, поведінкових та афективних реакцій, що активізуються під впливом стресових факторів. По-третє, тривожність трактується як негативний психологічний стан, що виникає внаслідок негативного очікування щодо майбутнього в емоціогенній ситуації.

У нашому дослідженні ми розглядаємо тривожність як властивість особистості, що характеризується внутрішнім неспокоєм, пов'язаним з прогнозуванням невдачі, небезпекою або очікуванням чогось важливого в умовах невизначеності. Тривожність впливає на емоційну, поведінкову і когнітивну сфери життєдіяльності людини, змінюючи її продуктивність.

1.2. Психологічні механізми та чинники тривожності

У більшості досліджень термін «тривожність» спирається на визначення Ч. Спілбергера [96] і використовується для опису неприємного емоційного стану, який характеризується суб’єктивними відчуттями занепокоєння і похмурими передчуттями, а на фізіологічному рівні пов'язаний з активацією автономної нервової системи. Тому інтерпретація тривоги як емоційного стану є панівною в сучасній психології.

В емоційній сфері особистості тривогу часто порівнюють, але водночас відрізняють від переживання страху. Розмежування тривоги і страху традиційно базується на критерії, введеному К. Ясперсом, за яким тривога відчувається без зв’язку з конкретним стимулом («вільно плаваюча тривога»), тоді як страх пов'язаний з певним стимулом або об’єктом («опредметнена», конкретизована тривога).

Відповідно до теорії диференціальних емоцій (К. Ізард, С. Томкінс), страх є фундаментальною емоцією, тоді як тривожність – це стійкий комплекс, що виникає внаслідок поєднання страху з іншими фундаментальними емоціями. Тривожність складається з домінуючої емоції страху та його взаємодії з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, такими як страждання, гнів, провина, сором і інтерес [87].

З огляду на розглянуті позиції вітчизняних та зарубіжних авторів, можемо визначити особистісні властивості тривожного спектру як стійкі властивості особистості, що є складовими і проявами тривожності як багатогранного явища, які формуються внаслідок тривалого переживання стану тривоги, стають невід’ємною частиною характеру, приймаються людиною без критики і є своєрідними способами адаптації до умов соціокультурного середовища. Передумовою розвитку таких рис особистості є або прогресуюче захворювання, або певні зовнішні і внутрішні чинники, психологічні та соціальні фактори, які в майбутньому можуть призвести до захворювання. До таких особистісних властивостей належать емоційний дискомфорт, астенічний та фобічний компоненти тривожності, тривожна оцінка перспективи, потреба у соціальному захисті [20].

Емоційний дискомфорт часто викликаний емоційними розладами, зниженим настроєм, незадоволеністю життям, емоційною напругою або ажитацією.

Астенічний компонент характеризується втомою, розладами сну, млявістю, пасивністю, швидкою стомлюваністю.

Фобічний компонент відчуття незрозумілої загрози, невпевненості в собі, непотрібності. Люди з цим компонентом не завжди можуть чітко визначити джерело тривоги, скаржаться на «хронічні» страхи, що посилюються залежно від емоційного стану або зовнішніх обставин.

Тривожна оцінка перспективи пов'язана з фобічним компонентом, але страхи проектуються не на теперішнє, а на майбутнє, виникає загальна занепокоєність через підвищену емоційну чутливість.

Потреба у соціальному захисті виражається в тривозі щодо соціальних контактів, людина сприймає соціальне середовище як джерело тривоги і невпевненості в собі.

Тривога може проявлятися різними емоціями та поведінкою, залежно від її компонентів. Люди з астенічним компонентом тривоги частіше відчувають втому, млявість і розлади сну. Фобічний компонент тривоги пов'язаний з невизначеними страхами і невпевненістю в собі. Тривога за майбутнє може бути пов'язана з фобіями, але вона стосується не теперішнього, а очікуваних подій. Люди, які потребують соціального захисту, можуть відчувати тривогу в соціальних ситуаціях і боятися негативної оцінки з боку інших [20].

Вивчення тривожності як стійкої риси особистості потребує глибшого розуміння її причин та механізмів закріплення. Одним із ключових питань, що допоможе розібратися в причинах тривожності, є визначення її джерела. Сучасні психологи [96] переважно схиляються до думки про два основні джерела стійкої тривожності:

- Тривалі зовнішні стресові ситуації, що призводять до частого переживання станів тривоги.

- Внутрішні психологічні та/або психофізіологічні фактори.

Отже, тривожність може бути викликана зовнішніми факторами, такими як тривалі стресові ситуації, які призводять до повторних переживань тривоги. Тривожність також може бути обумовлена внутрішніми факторами, такими як психологічні особливості особистості або психофізіологічні порушення. Важливо зазначити, що ці два джерела тривожності не виключають одне

одного. Стресові зовнішні фактори можуть посилювати вже існуючу схильність до тривожності, а внутрішні фактори можуть робити людину більш чутливою до стресу.

Якщо розглядати тривожність як рису темпераменту (Г. Айзенк, Р. Кемпбел), то її провідними чинниками вважаються вроджені фактори, пов'язані з особливостями нервової та ендокринної систем, зокрема, слабкість нервових процесів. Люди, які схильні до тривожності, мають певні вроджені особливості нервової та ендокринної систем. Ці особливості, наприклад, слабкість нервових процесів, роблять їх більш чутливими до стресу та інших факторів, які можуть викликати тривогу.

Американський психолог і психіатр Г. Салліван [86] стверджує, що тривожність виникає через порушення стосунків між матір'ю та дитиною. З його точки зору, тривожність не є вродженою рисою, а формується в процесі міжособистісних стосунків. Г. Салліван робить два ключових висновки. По-перше, тривожність породжується міжособистісними стосунками. Це означає, що те, як ми взаємодіємо з іншими людьми, може впливати на наш рівень тривожності. Наприклад, якщо дитина відчуває себе нелюбленою, непотрібною або не в безпеці, це може призвести до розвитку тривожності. По-друге, потреба в уникненні або усуненні тривожності дорівнює потребі в міжособистісній надійності та безпеці. Це означає, що люди, які відчувають тривогу, прагнуть до встановлення близьких та безпечних стосунків з іншими людьми. Ці стосунки можуть допомогти їм впоратися з тривогою та відчувати себе більш впевнено.

Багато психологів розглядають тривожність як один із симптомів невротичних та преневротичних розладів, що виникає внаслідок внутрішніх конфліктів [14]. Д. Макклеланд також підкреслив зв'язок між тривогою та внутрішнім конфліктом самооцінки, який може бути гармонійним або дисгармонійним. З іншого боку, Дж. Аткінсон у своїх роботах стверджує, що тривожність не лише свідчить про внутрішній конфлікт, але й може впливати на формування рівня домагань людини [85]. Інакше кажучи, люди з високим

рівнем тривожності можуть свідомо або несвідомо знижувати свої домагання, щоб уникнути невдач і ще більшої тривоги.

Дослідження Г. Прихожан, проведені на школярах, показали, що тривожність може стати стійкою рисою особистості, якщо вона пов'язана з незадоволеними потребами дитини, які з часом стають надмірно важливими. У підлітковому віці тривожність стає стійкою особистісною характеристикою через особливості «Я-концепції» та ставлення до себе. До цього віку вона формується під впливом сімейних стосунків. Закріплення та посилення тривожності відбувається за механізмом «замкнутого психологічного кола». Це означає, що негативні емоції, пов'язані з тривогою, накопичуються і посилюються, що призводить до негативних прогнозів на майбутнє та ще більшої тривожності.

Тривожність може мати мотивуючу функцію у поведінці та розвитку дітей та підлітків. Це означає, що вона може спонукати їх до певних дій, замінюючи або підміняючи собою інші мотиви та потреби. Вплив тривожності на особистість, поведінку та діяльність дитини або підлітка може бути як негативним, так і позитивним. З одного боку, тривожність може призводити до негативних наслідків, таких як уникнення нових ситуацій, зниження самооцінки та порушення сну. З іншого боку, вона може мотивувати дітей та підлітків до досягнення успіху, щоб уникнути негативних наслідків тривоги. Однак, важливо зазначити, що позитивний вплив тривожності має жорсткі обмеження. Це пов'язано з тим, що тривожність є адаптивною рисою, яка допомагає людям уникати небезпеки. Якщо рівень тривожності занадто високий, це може призвести до неадаптивної поведінки [20].

Вплив тривожності на успішність діяльності залежить від складності ситуації та початкового рівня тривожності людини. У простих ситуаціях, які не становлять для індивіда значного виклику, тривожність може сприяти кращим результатам. Це пов'язано з тим, що вона може мобілізувати людину, допомогти їй краще зосередитися і докласти більше зусиль. Однак у складних ситуаціях, які потребують від людини значних зусиль і розумових здібностей,

тривожність може мати негативний вплив на успішність діяльності. Це пов'язано з тим, що вона може призводити до таких проблем, як:

- Порушення концентрації уваги.
- Зниження здатності мислити чітко та логічно.
- Відчуття невпевненості та страху невдачі.
- Уникнення складних завдань.

Важливо зазначити, що вплив тривожності на успішність діяльності також залежить від її початкового рівня у людини. Люди з низьким рівнем тривожності, як правило, краще справляються зі складними ситуаціями, ніж люди з високим рівнем тривожності [97].

Багато психологів, таких як Х. Хекхаузен, Д. Макклелланд, Дж. Аткінсон, К. Девідсон, С. Саразон, Д. Найчоллс та Р. Вайте, досліджували зв'язок між особистісною тривожністю та мотивацією досягнення [95]. Їхні дослідження показали, що люди з високим рівнем особистісної тривожності частіше мотивовані на уникнення невдачі, а не на досягнення успіху. Це підтверджує теорії Дж. Аткінсона, Д. Макклелланда та Х. Хекхаузена, які стверджують, що уникнення невдачі є характерною рисою людей з високою тривожністю [85]. Дослідження українських науковців Т. Кудріної та О. Колесніченко [37] показали, що мотив досягнення актуалізується лише в тому випадку, коли ситуація відповідає здібностям людини.

Існує багато досліджень [19; 20; 69], які вивчають зв'язок тривожності з різними факторами, такими як:

- Особистісні та інтелектуальні особливості. Дослідники виявили, що люди з певними особистісними рисами, наприклад, з нейротизмом або перфекціонізмом, частіше страждають від тривожності. Інтелект також може відігравати певну роль, адже люди з високим IQ можуть бути більш схильними до глибокого аналізу та передбачення негативних наслідків, що може призводити до тривоги.
- Сприйняття. Дослідження показали, що люди з тривогою можуть по-іншому сприймати час, світ навколо себе та себе в ньому. Наприклад, вони

можуть недооцінювати свої здібності або переоцінювати ймовірність негативних подій.

- Когнітивний стиль. Деякі дослідження свідчать про те, що люди з імпульсивним когнітивним стилем, тобто ті, які схильні до швидких, необдуманих дій, частіше страждають від тривожності, ніж люди з рефлексивним стилем, які більш схильні до аналізу та обмірковування.

- Демографічні фактори. Стать, національність, раса та інші демографічні фактори також можуть впливати на рівень тривожності. Наприклад, деякі дослідження показали, що жінки частіше страждають від тривожних розладів, ніж чоловіки.

- Соціальне та шкільне середовище. Соціальні та шкільні фактори також можуть впливати на розвиток тривожності. Наприклад, діти, які живуть у неблагополучних сім'ях або стикаються з булінгом у школі, частіше страждають від тривоги.

Дослідження зарубіжних авторів [85; 90; 93] показали, що тривожність може негативно впливати на такі особистісні особливості, як:

- Соціальна активність. Особи з високим рівнем тривожності можуть бути менш активними в соціальному плані, уникати спілкування з іншими людьми та нових ситуацій.

- Принциповість. Тривожність може призводити до зниження принциповості та готовності відстоювати свої переконання.

- Сумлінність. Особи з тривогою можуть бути менш сумлінними, нехтувати своїми обов'язками та відповідальністю.

- Прагнення до лідерства. Тривожність може заважати людям прагнути до лідерських позицій, брати на себе відповідальність за інших.

- Рішучість. Особи з тривогою можуть бути менш рішучими, боятися приймати рішення та діяти.

- Незалежність. Тривожність може призводити до зниження незалежності, потреби в постійній підтримці та схваленні з боку інших людей.

- Емоційна стійкість: Особи з тривогою можуть бути менш емоційно стійкими, легше піддаватися стресу та розчаруванню.

- Впевненість. Тривожність може призводити до зниження самовпевненості, віри у власні сили та можливості.

- Працездатність. Особи з тривогою можуть бути менш працездатними, їм складно зосередитися на виконанні завдань та досягати поставлених цілей.

- Нейротизм. Тривожність може посилювати нейротизм, тобто схильність до негативних емоцій, тривоги та страху.

- Інтроверсія. Тривожність може призводити до посилення інтроверсії, тобто прагнення до усамітнення та уникання соціальних контактів.

Проведений аналіз наукової літератури дозволив виділити загальні чинники, які можуть призвести до підвищення рівня тривожності. Ці чинники можна розділити на чотири категорії:

1. Зовнішні об'єктивні фактори:

- Стресові ситуації. Це можуть бути будь-які події, які викликають у людини відчуття небезпеки або загрози, наприклад, стихійні лиха, аварії, травми, війни, терористичні акти.

- Екстремальні умови, які вимагають від людини значних фізичних або психічних зусиль, наприклад, робота на висоті, робота з небезпечними речовинами, екстремальні види спорту.

- Невизначеність результату. Це ситуації, в яких людина не знає, чого очікувати, наприклад, очікування результатів іспиту, співбесіди, медичного обстеження.

2. Зовнішні суб'єктивні фактори:

- Порушення міжособистісної взаємодії – проблеми у спілкуванні з іншими людьми, наприклад, конфлікти, непорозуміння, відсутність підтримки.

- Порушення сімейних стосунків – проблеми у стосунках з членами сім'ї, наприклад, сварки, розлучення, насильство.

3. Внутрішні фізіологічні фактори:

- Слабкість нервових процесів: схильність до швидкого виснаження, втоми, дратівливості.

- Властивості нервової системи. Тип нервової системи та темперамент людини (холерик, меланхолік, флегматик, сангвінік) також може впливати на рівень тривожності.

- Хвороби соматичного та психічного характеру. Деякі захворювання, наприклад, гіпертонія, тиреотоксикоз, депресія, можуть призводити до підвищення рівня тривожності.

- Дія на організм психофармакологічних препаратів. Певні ліки, наприклад, антидепресанти, стимулятори, можуть мати побічні ефекти у вигляді підвищення тривожності.

- Стомлення. Фізична або розумова перевтома може призводити до підвищення рівня тривожності.

- Занепокоєння з приводу здоров'я. Людина може відчувати тривогу, якщо вона думає, що у неї є якась серйозна хвороба.

4. Внутрішні психологічні фактори:

- Внутрішній конфлікт – суперечність між різними потребами, бажаннями або цінностями людини.

- Неправильне уявлення про власний образ «Я» – занижена або завищена самооцінка, неадекватне розуміння своїх можливостей та обмежень.

- Неадекватний рівень домагань – прагнення досягти того, чого людина не може досягти з об'єктивних причин.

- Недостатнє обґрунтування мети – нечітке розуміння того, чого людина хоче досягти, і того, як вона буде це робити.

- Передчуття об'єктивних труднощів – очікування того, що людина зіткнеться з серйозними перешкодами на своєму шляху.

Необхідність вибору – ситуація, коли людина змушена зробити складний вибір, від якого залежить її майбутнє.

- Конфліктна будова самооцінки – суперечності у самооцінці людини, коли вона одночасно відчуває себе цінною та нікчемною.

- Незадоволені базові потреби. Це потреби в їжі, безпеці, любові, повазі та самоактуалізації, які не задоволені протягом тривалого часу.

- Інтелектуальний рівень, когнітивні стилі.

- Стать, національність, раса, зовнішнє культурне середовище.

- Нерішучість, конформність, невпевненість у собі.

1.3. Особливості прояву тривожності в молодшому шкільному віці

Молодший шкільний вік (6-12 років) – це важливий віковий період у розвитку особистості дитини. Цей етап характеризується формуванням нового виду діяльності, який ґрунтується на системі міжособистісних стосунків, довільності пізнавальних процесів, розвитку оцінювання та самооцінювання, а також зростаючому контролі над емоціями. Вступаючи до школи, дитина потрапляє в нове для себе середовище, яке ставить перед нею певні виклики. Ці виклики потребують від дитини психологічної готовності до адаптації. Дослідники О. Главник, К. Максименко, С. Максименко [1] виділяють декілька ключових труднощів, з якими стикаються молодші школярі:

- Регулювання активності та діяльності. Дитина має навчитися контролювати свою активність та діяльність відповідно до вимог шкільної дисципліни.

- Взаємодія з учителем та однокласниками. Дитині необхідно вчитися взаємодіяти з учителем та однокласниками, підпорядковуватися правилам учнівського колективу.

- Розвиток уваги та зосередження. Дитина має розвинути здатність зосереджувати свою увагу на навчанні, навіть якщо матеріал не завжди цікавий.

Ключова особливість молодшого шкільного віку – це розмежування внутрішнього та зовнішнього емоційного світу дитини (О. Кононко [30], Г. Костюк [33], В. Поліщук [51; 52]). Емоції дитини стають усвідомленими, з'являється емоційне спілкування, формується логіка почуттів. Л. Виготський стверджував, що саме в 7 років, під час кризового періоду, формуються

завищені очікування до себе, до досягнень та соціального статусу. Вчений також підкреслював, що в критичний (перехідний) період розвитку молодших школярів виникають нові психічні утворення, які дозволяють їм по-новому сприймати світ.

В. Поліщук [51; 52] стверджує, що емоційні переживання дитини в перехідний період пов'язані з тим значенням, яке вона надає цієї події. Це допомагає дитині усвідомити, зрозуміти та визначити сенс того, що відбувається. Негативні емоції можуть призвести до порушення психічної рівноваги, нестійкості волі та настрою. Автор, описуючи «симптоматику» перехідного етапу від дошкільного віку до школи, виділяє найбільш істотні риси дитини в цей період: упертість, кривляння, негативізм, конфліктність, мстивість, агресивність тощо.

Кризовий період у молодшому шкільному віці починається значно раніше, ніж зазвичай описується. Більшість дітей проходять цей період у дошкільному віці, починаючи з 5 років. Лише невелика частина переживає його в першому класі. Цей період характеризується високою емоційною вразливістю. Діти відчувають яскраві, незвичні емоції, які можуть бути як позитивними (радість, піднесення, щастя), так і негативними (тривожність, дискомфорт, неспокій, самотність, покинутість).

У школі коло потенційних стресових подій розширюється. До них належать:

- Оцінювання (відповіді біля дошки, оцінки за контрольні роботи, неправильно сформульовані речення тощо).
- Публічність.
- Несформованість адаптивних механізмів до нової ролі учня.

Стресові події можуть призводити до негативних емоцій, таких як тривога, емоційна збудливість, дратівливість та примхливість.

Т. Шапранова та К. Родькіна [77] виділяють наступні фактори, які можуть призводити до емоційної напруженості у молодших школярів:

- Емоційна напруженість, особливо у перехідний період. Вхід до нового середовища школи може бути стресовим для дитини через незвичну організацію її життя. Це особливо актуально для дітей, які не відвідували заклади дошкільної освіти.

- Адаптація до учнівського колективу. Дітям, яким приділяли багато уваги вдома, може бути складно звикнути до необхідності ділитися увагою вчителя з іншими дітьми. Дітям, яких недооцінювали або ігнорували, може бракувати впевненості в собі для спілкування з однокласниками.

- Взаємини між дитиною та вчителем. Важливо, щоб вчитель встановлював з дитиною позитивні стосунки, засновані на довірі та повазі. Негативні стосунки з вчителем можуть призводити до емоційної напруженості та тривоги у дитини.

- Зміна режиму та режимних моментів. Школа передбачає суворий режим дня, який може бути складним для дитини, яка звикла до більш вільного розпорядку дня вдома. Важливо, щоб батьки допомагали дитині звикнути до нового режиму, поступово привчаючи її до ранніх підйомів, регулярного прийому їжі та сонного режиму.

Австрійський психоаналітик Гельмут Фигдор вважає, що це – реакції переживання, тобто емоційні відповіді дитини на внутрішні та зовнішні подразники, які впливають на її сприйняття дійсності та поведінку. Ці реакції можуть проявлятися у вигляді: відхилень у поведінці, змін у сприйнятті реальності, тривоги та страху, порушень сну, психосоматичних симптомів.

Прикладами факторів, які можуть викликати реакції переживання, є: жорстоке ставлення до дитини з боку батьків, особливо матері; народження нової дитини в сім'ї; сімейні драми; відвідування дошкільного закладу або школи; перехід від сім'ї до оточення однолітків; хвороби та операції; період пубертату. Важливо розуміти, що реакції переживання – це не прості емоційні сплески, а свідомі дії дитини, спрямовані на відновлення її психічної рівноваги. Ці реакції мають тимчасовий характер та проходять через певні етапи. Стадії

змін у емоційній сфері дитини можуть бути як позитивними, так і негативними [32].

Більшість дослідників емоційної сфери дитини (О. Кононко [30], Н. Коцур, Н. Годун [34]; В. Кутішенко [40]) класифікуються негативні емоції дітей на дві групи:

1. Первинні емоції, які присутні у людині з моменту народження:

- Страх і тривога. Ці емоції виступають як прояв потреби в самозбереженні.

- Радість, що виникає як реакція на задоволення потреб.

- Гнів, що з'являється у відповідь на обмеження можливості рухатися та діяти.

2. Вторинні емоції, які формуються в процесі соціалізації та усвідомлення власного «Я». вторинні емоції пов'язані з життєво важливими потребами (образа, провина, пихатість, сором, заздрість тощо). У молодшому шкільному віці негативні переживання відіграють важливу роль не лише як певний орієнтир, але й перетворюються на основний зміст психічного життя дитини, пронизуючи всю систему її життєдіяльності.

Негативні переживання дитини знаходять свій вияв у її поведінці, даючи дорослим зрозуміти, що їй подобається, а що ні, що її засмучує, а що втішає. Це особливо актуально у ранньому дитинстві, коли словесне спілкування ще не розвинене. З віком світ емоцій дитини стає все багатшим і різноманітнішим. Від основних почуттів (радості, страху, боязні тощо) вона переходить до більш складних (захоплення, подиву, обурення, ревнощів, смутку). Це також відбивається на зовнішніх проявах її емоцій, які сигналізують про її емоційний стан, зумовлений переживаннями [19].

Молодші школярі відчувають сильну потребу в пізнанні світу. Це відкриває широкі можливості для розвитку їх емоційної сфери. Дослідження психологів радянського періоду заклали фундамент для аналізу переживань, зокрема негативних, з точки зору мотиваційно-потребової сфери. Ця сфера активно розвивається в молодшому шкільному віці і чітко проявляється в

навчальній діяльності дітей. Від того, наскільки повноцінно дитина проживає свої емоції, залежить її рівень інтелекту, бажання і здатність навчатися, а також впевненість у своїх силах.

Дж. Браун та Д. Кристенсен [92] в книзі «Теорія і практика сімейної психотерапії» досліджують переживання тривожних осіб. Науковці виділяють спільні характеристики, які також властиві тривожним дітям. Ці діти, як правило, не впевнені в собі, мають нестійку самооцінку та постійно відчувають страх, який пригнічує їхню ініціативність. Вони слухняні, намагаються не привертати до себе уваги оточуючих та поводяться приблизно однаково вдома та в дитячому садку. Їхньою метою є максимально точно виконувати будь-які вимоги вихователів та батьків. Ці діти рідко порушують дисципліну та практично завжди прибирають за собою свої іграшки. Їх вважають сором'язливими та скромними. Однак їхня дисциплінованість та акуратність мають захисний характер, а основним мотивом такої поведінки є бажання уникнути невдач. Емоційний настрій цих дітей характеризується домінантними почуттями занепокоєння та страху припуститися помилки, вчинити неправильно або порушити вимоги та норми. Цей стан найчастіше фіксується у віці 7, особливо 8 років. Найбільш часто джерелом тривог для цих дітей є їхня сім'я, але з віком це почуття істотно зменшується, оскільки дитина паралельно відкриває для себе середовище школи, яке згодом набуває значущої ролі в її житті.

С. Ставицька [61] стверджує, що діти можуть постійно відчувати протиборство різноспрямованих емоцій. Коли боязнь та тривожність стають провідними, вони, як правило, починають відігравати роль спонукальної сили. В конфліктних ситуаціях ці емоції можуть суттєво впливати на успішність дитини в навчанні. Постійні негативні переживання призводять до гіпертрофованого розвитку мотиву самозбереження.

О. Макух [43] вважає, що діти молодшого шкільного віку не здатні свідомо керувати своїми діями. Тому серед різних негативних психічних станів найбільшу групу становлять саме негативні емоції. С. Томчук [68] доводить, що

модальність негативних переживань посідає центральне місце та впливає на розвиток інших психічних станів. Ці стани, як правило, мають соціально-психологічне походження (нова соціальна ситуація розвитку, поява нових обов'язків, формування нової системи міжособистісних взаємин). Учений пропонує типологізувати негативні переживання за такими параметрами:

- тривалість;
- частота та інтенсивність;
- зміст (реальні або фантастичні);
- ступінь усвідомлення;
- походження (навіювані, особистісно зумовлені, ситуативні);
- первинність та вторинність виявлення.

За всіма цими показниками почуття страху змушує мозок дитини зосереджуватися на завданні з розпізнавання небезпеки та варіантів її уникнення. Зважаючи на такі особливості, перебіг механізмів страху та їхня природа залежать від вікових особливостей дитини. Тому страх важко переживається дітьми молодшого шкільного віку та є ознакою їхнього емоційного неблагополуччя, тривоги та тривожності як риси особистості [68].

1. Ситуативна тривожність. Цей вид тривожності виникає у конкретній ситуації, яка викликає у дитини занепокоєння. Наприклад, перед контрольною роботою, виступом перед класом або екзаменом.

2. Особистісна тривожність. Цей вид тривожності характеризується тим, що дитина постійно відчуває тривогу в різних життєвих ситуаціях. Навіть незначні події можуть викликати у неї занепокоєння та страх.

3. Моральна тривожність. Цей вид тривожності виявляється в тому, що дитина дуже боїться не виправдати очікування оточуючих. Вона постійно турбується про те, як її оцінять батьки, вчителі, однолітки та інші люди. Цей вид тривожності може бути пов'язаний зі страхом поганих оцінок, критики, засудження або вигнання.

Серед негативних тенденцій, які суттєво впливають на формування особистості дитини, її емоційні переживання та загалом на її життя можна віднести:

- Зайнятість батьків, особливо матері, яка призводить до зменшення часу спілкування з дитиною, браку уваги, турботи, ласки та терпіння.
- Неправильне виховання, яке може проявлятися в неприйнятті дитини з боку батька, гіперсоціалізації з боку матері, формалізації контактів з дитиною в поєднанні з підвищеною вимогливістю.
- Зростання кількості розлучень та сімейних конфліктів, які створюють атмосферу напруги та неспокою в сім'ї.
- Проблеми з навчанням, які можуть призвести до зниження самооцінки дитини, втрати віри в свої сили та появи комплексів.

РОЗДІЛ 2
ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В РОДИННОМУ ПРОСТОРІ

2.1. Стилі сімейного виховання: класифікація та характеристика

Одним з ключових факторів, що впливають на формування тривожності у дитячому віці, є сім'я як перша соціальна група, з якою взаємодіє дитина. До особливостей сімейного виховання, що сприяють розвитку тривожності у дітей, належать: нестача батьківської теплоти і ласки, жорстоке поводження і покарання, поблажливе ставлення до агресії, а також байдужість і відсутність інтересу до дітей [45].

Американська вчена В. Сатир [46] в книзі «Як будувати себе і свою сім'ю» наводить різноманітні типи стосунків між батьками і дітьми. На думку авторки, батьки можуть виконувати три ролі щодо своїх дітей: «начальника», «керівника і наставника» та «товариша».

«Начальник» може бути представлений у трьох формах. Перша – це тиран, який постійно демонструє свою владу, вважає себе зразком чесноти і тримає дитину в страху, звинувачуючи її у всьому. Друга форма – мученик, який постійно жертвує собою заради дрібниць, виступаючи в ролі миротворця і виховуючи дитину на почутті провини. Третя форма – мовник, який видає правила і вважає, що компетентність є основою виховання.

«Товариш» – це поблажливий друг, який прощає всі вчинки дитини, незалежно від наслідків. Такий підхід перешкоджає розвитку відповідальності у дитини, оскільки батьки неправильно реагують на її поведінку.

Обидві ці ролі не сприяють створенню в сім’ї атмосфери довіри, необхідної для ефективного виховання. Згідно з позицією В. Сатир, роль «наставника» у вихованні є найкращою для створення здорових взаємин у сім'ї та ефективного виховання дитини. Наставник поєднує в собі доброту та твердість, забезпечуючи баланс між любов'ю та дисципліною. Наставник

завжди намагається зрозуміти свою дитину, активно слухає її, вникає в її потреби, проблеми та радощі. Такий підхід дозволяє дитині відчувати себе значущою і почутою, що сприяє розвитку її впевненості та самоповаги. Крім того, наставник керується реальністю, а не бажанням проявити владу. Це означає, що він встановлює розумні, зрозумілі та справедливі правила, пояснюючи їх дитині та обґрунтовуючи їх необхідність. У процесі виховання наставник використовує логіку та обґрунтовані аргументи замість наказів і заборон. Він допомагає дитині розуміти наслідки своїх вчинків та вчить її відповідальності. Наставник також демонструє приклад позитивної поведінки та моральних цінностей, на які дитина може орієнтуватися. Він показує, як вирішувати проблеми, справлятися з емоціями та взаємодіяти з іншими людьми, що допомагає дитині розвивати соціальні навички та емоційний інтелект. Таким чином, роль наставника створює атмосферу довіри, підтримки та взаєморозуміння в сім'ї, що є основою для гармонійного розвитку дитини та формування її впевненості в собі.

Стиль виконання ролі кожного з батьків є унікальним і залежить від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, таких як темперамент, характер і соціальна спрямованість особистості. Під стилем (типом) сімейного виховання зазвичай маються на увазі індивідуально-типологічні особливості взаємодії між батьками і дитиною, особливості їх комунікативних можливостей та рівень взаємин, якого вони досягли. Іншими словами, стиль сімейного виховання визначається сукупністю методів впливу батьків на дитину, що включає способи передачі інформації, форми впливу у звичайних ситуаціях, а також в умовах невдач і успіхів. Стилі сімейних відносин формуються через спілкування.

Американський психолог Дж. Болдуін (James Mark Baldwin) виділив три стилі виховної практики батьків – демократичний, авторитарний і змішаний. Демократичний стиль характеризується взаємною повагою та співробітництвом: батьки поважають думки та почуття дитини, заохочують її до вираження власної думки і участі у прийнятті сімейних рішень. Батьки

надають дитині підтримку, визнають її досягнення і заохочують розвиток самостійності. Вітчизняна дослідниця Т. Мицкан вважає, що «У сім'ях з демократичним стилем виховання діти відрізняються помірно вираженою здатністю до лідерства, агресивністю, прагненням контролювати інших дітей, соціальною активністю і легкістю вступати у контакт з однолітками; однак у них слабо розвинені альтруїзм та емпатія і самі вони важко піддаються зовнішньому контролю» [45, 47-48].

Авторитарний стиль виховання базується на суворій дисципліні та контролі. Батьки встановлюють чіткі правила та очікування, які мають бути беззаперечно виконані. Спілкування є одностороннім, і всі вказівки та рішення виходять від батьків без врахування думки дитини. Покарання використовується як основний метод корекції поведінки. Такий підхід може призводити до низької самооцінки та почуття неповноцінності у дітей, оскільки постійна критика та відсутність похвали негативно впливають на їхню самоповагу. Діти можуть вирости несамостійними, не вміти приймати рішення та брати відповідальність за свої дії. Крім того, строгий контроль може призводити до агресивності або закритості.

Змішаний стиль виховання поєднує елементи демократичного та авторитарного стилів. Батьки можуть проявляти гнучкість у одних ситуаціях і бути суворими у інших. Правила та методи виховання можуть змінюватись залежно від настрою батьків чи конкретної ситуації, що створює у дитини нерозуміння та плутанину щодо очікувань. Такий підхід може призводити до розвитку у дитини тривожності та нестабільності, оскільки непослідовність у вихованні викликає невизначеність. Діти можуть не завжди розуміти, коли треба дотримуватись правил, а коли можна діяти самостійно, що формує змішане сприйняття авторитету. Водночас, вони можуть навчитися адаптуватись до різних стилів управління та ставлення до них, що може бути як позитивним, так і негативним в довгостроковій перспективі.

На думку Т. Мицкан «поблажливий стиль виховання при якому батьки не контролюють своїх дітей, дозволяють їм робити все, що вони хочуть, аж до

прояву агресії, непослідовні у питаннях покарання, використовують суперечливі методи виховного впливу на дітей, призводить до виникнення і розвитку агресивності у дитячому віці» [45, 48].

В науковій літературі [59] виділяються наступні типи негармонійного сімейного виховання: гіперпротекція та гіпопротекція; потурання потребам дитини та ігнорування їх; надмірні вимоги та обов'язки і їх недостатність; надмірні заборони та їх недостатність; надмірні санкції та мінімальні санкції; нестабільний або неузгоджений стиль виховання.

Відомою є також наступна класифікація типів виховання [50]:

1. Гіперопіка різних ступенів: від повної участі у всіх сферах життя дитини (її думок, почуттів, поведінки) до тиранії в родині.

2. Гіпоопіка або навіть індиферентність, бездоглядність.

3. Відносини, що створюють «кумира» сім'ї: надмірна увага до будь-яких проявів дитини, непомірна похвала.

4. Відносини, що створюють «попелюшок» в родині: коли батьки приділяють мало уваги дитині, а багато – собі, що призводить до збільшення кількості черствих, жорстоких та агресивних людей.

Найбільш поширеною у вітчизняній та зарубіжній науці є класифікація стилів сімейного виховання та взаємин, яка бере свій початок в працях Курта Левіна [89]. У цій класифікації виділяються три стилі відносин: індиферентний (потурання), авторитарний і демократичний.

Індиферентний стиль відзначається відсутністю будь-яких емоційних зв'язків між членами сім'ї, де кожен дотримується принципу «роби, що хочеш». У такому підході не встановлюються жодні обмеження або вказівки, і не формуються ієрархічні структури. Діти, як правило, залишаються без нагляду, навіть коли вони приймають важливі рішення, що може призвести до почуття невпевненості. Такий підхід може призвести до некерованої поведінки, недостатнього розвитку самоконтролю та відповідальності, а також до формування нереалістичних планів на майбутнє. Батьки часто дозволяють дітям робити все, навіть якщо вони проявляють агресивну поведінку. Підходи

до виховання в цьому стилі часто суперечливі та неузгоджені. Діти, які виховані в такому стилі, зазвичай характеризуються імпульсивністю, недорозвинутими судженнями, слабким самоконтролем та заниженою самооцінкою.

Авторитарний та демократичний стилі виховання утворюють два протилежні полюси, що відображаються на шкалі: на одному полюсі переважає жорстка авторитарність, що характеризується беззаперечністю ставлення до членів сім'ї, виявом жорстокості, агресії, диктату та холодності, тоді як на іншому полюсі - демократія, що передбачає співробітництво, взаємодопомогу та рівноправність учасників сімейного союзу. Демократичний стиль націлений на сприяння самостійності дітей при загальному керівництві дорослих, що сприяє розвитку самоконтролю та відповідальності у дітей. Авторитарні батьки зазвичай не створюють емоційної близькості з дітьми, мають обмеженість у виявленні похвали. У результаті виховання за авторитарним методом у дитини може розвинутися почуття провини або страху перед покаранням, а також слабкий самоконтроль. Діти авторитарних батьків часто мають труднощі у встановленні контактів з однолітками через постійну настороженість до оточуючих.

Згідно з дослідженнями науковців, наслідки різних стилів взаємин виявили, що найбільш ефективним є демократичний підхід. Цей стиль сприяє не лише збереженню здорових відносин з дітьми, але й формуванню в них якостей гармонійної особистості, таких як ініціативність, відповідальність, самостійність і активність. У цьому підході виховний процес здійснюється твердо та послідовно, але водночас гнучко і раціонально, з поясненням мотивів за своїми вимогами. Влада використовується лише у випадках крайньої необхідності, а правила та думки не ставляться як недоторкані принципи.

Дослідники [41; 55] визначають кілька типів авторитарного підходу.

1. Прихована (опосередкована) авторитарність. У цьому типі взаємовідносин авторитарність проявляється опосередковано. Всі взаємодії базуються на авторитарних діях. Авторитарист підпорядковує як довіру, так і

гру. Його головною турботою є створення міцної системи внутрішньосімейних та внутрішньогрупових залежностей, які він контролює обережно. Часто він використовує фразу «У нас все вирішує сім'я», а якщо дитина порушує правила, то виховні заходи застосовує інший з батьків, який здебільшого виступає в ролі більш суворого та сердитого. Такий тип авторитарності розглядається як жорсткий спосіб комунікації.

2. Пряма авторитарність означає відкриту ворожість та неповагу до індивідуальності дитини. Грубий, прямий авторитаризм обмежує внутрішню свободу дитини. Батько пишається своєю прямотою, відвертістю і тримається на відстані. Його головний девіз – «кожен має знати своє місце». Усі його дії виявляються відверто жорсткими і прямолінійними. Якщо навіть найменші правила, які встановив він, не дотримуються, то він застосовує жорсткі заходи, іноді доходячи до деспотизму. Він володіє швидкою реакцією, великою наполегливістю і завзятістю; навіть найпростіші справи він доводить до бездоганності. Часто він вимагає від самого себе того ж самого. Він щиро презирає будь-які сумніви або схильність до аналізу. Всі повинні підлаштовуватися під його особистість та настрій.

3. Демагогічна авторитарність проявляється у неприйнятті навколишніх, включаючи дітей, за допомогою набору догматичних положень - моральних і політичних. Такі батьки часто використовують виразні фрази. Їх виховне кредо полягає у впливі на свідомість дитини через розмови, пояснення та рефлексію. Для них родина – це постійна аудиторія, в якій вони вважають себе єдиними правителями. Вони виступають як проповідники, вважаючи слово засобом особистого впливу, та схильні до імпровізації. Однак їхні спроби удосконалити майстерність мовлення зазвичай не спрямовані на розвиток змісту. Наприклад, вони можуть говорити: «Ми маємо готувати дітей до життя», «Потрібно провести розмову на цю тему», – такі заклики не завжди сприяють системному накопиченню соціального досвіду дитини, що є необхідною складовою формування її моральності.

4. Індиферентний авторитаризм виявляється у здавалося би рівних у зверненні, ввічливих та галантних виявах, демонстрації штучної демократичності та неформальності у стосунках. Проте справжньої єдності між дорослими та дітьми немає. Усе лише показна ввічливість, лаконічність та бездушність, що робить ситуацію важкою й неприємною. Це страшне тим, що відсутність очевидних причин для протесту створює ілюзію нормальності. Наприклад, відмічаються фрази типу «Завтра чекаю Вас, молода людино, на серйозну розмову», які, здавалося б, висловлюють величезний інтерес і турботу, але насправді приховують справжні наміри та невпевненість.

У класифікації Грейс Крайг [35] були виявлені не лише традиційні, але й додаткові стилі батьківської поведінки:

1. Авторитарний стиль, який описується як підпорядкування власної поведінки жорстким правилам і намаганням нав’язати ці правила своїм дітям, а також виключенням дітей з процесу прийняття рішень в сім’ї. Батьки утримані у взаємодіях з дітьми і можуть застосовувати покарання. Вони диктують команди та очікують, що вони будуть виконані без питань. Будь-які спроби дитини набути самостійність можуть стати для неї дуже неприємними.

2. Впливовий стиль поведінки батьків поєднує в собі високий рівень контролю з теплотою, прийняттям і підтримкою зростаючої самостійності дітей. Хоча такі батьки іноді встановлюють обмеження на поведінку дітей, вони завжди готові пояснити сутність і принципи цих обмежень, а також вислухати думки дітей і зробити компроміс, якщо це доцільно.

3. Ліберальні батьки не контролюють поведінку дітей, проте вони мають з ними теплі стосунки. Діти, які виростають у таких родинах, можуть зіткнутися з труднощами в ситуаціях, коли необхідно обмежити свої прагнення або відкласти задоволення для досягнення більш важливих цілей.

4. Індиферентний стиль проявляється у відсутності батьківського інтересу до виконання своїх обов'язків. У таких родинах майже відсутній контроль над поведінкою дітей, і батьки не виявляють до них ніякої турботи.

5. Традиційний стиль батьківської поведінки характеризується тим, що батьки виконують ролі, що відповідають старовинним традиціям стосовно чоловіка і жінки. Батько може бути авторитарним, а мати – турботливою; вплив одного батька збалансовується впливом іншого.

За даними Г. Крайг [35], діти, які виростають у сім'ях з авторитарними батьками, часто мають схильність до замкнутості, боязкості, тривожності, не проявляють бажання до самостійності і можуть бути дратівливими. Діти ліберальних батьків іноді можуть виявляти неслухняність і агресивність, вони схильні до імпульсивних дій і часто мають труднощі зі збереженням відповідного співповедінки у суспільстві. Діти, вихованні в сім'ях з авторитетними батьками, за даними дослідниці, зазвичай демонструють кращу адаптацію: вони впевнені в собі, мають відмінний контроль над собою і виявляють соціальну компетентність. У процесі свого розвитку такі діти формують адекватну самооцінку. Стан дітей індиферентних батьків вважається найгіршим, оскільки вони часто стикаються з потуранням та відкритою ворожістю, що супроводжується виявом руйнівних імпульсів.

2.2. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі

Метою нашого дослідження є виявлення впливу виховання в родині на тривожність дитини. Вчені [59; 79] вважають, що батьківське ставлення до дитини має три основні аспекти: емоційний, когнітивний і поведінковий.

Емоційний аспект відображає позитивне чи негативне ставлення батьків до своєї дитини, їх готовність приймати або відкидати, виявляти повагу або неповагу, бути близькими або віддаленими від неї. Когнітивний аспект батьківського підходу описує адекватні уявлення батьків про характер, потреби, здібності, захоплення та інтереси своєї дитини. Напротивагу, некоректні чи неточні уявлення, пов'язані з помилковими переконаннями про дитину (наприклад, недооцінка або переоцінка її можливостей, недовіра або

ворожість), можуть призвести до зростання напруги та тривожності. Поведінковий аспект батьківських взаємин охоплює методи впливу на дитину, стиль спілкування та стратегії контролю. Він може виявлятися у владі батьків над дитиною або у повній відсутності впливу на неї, а також у спільній кооперації батька та дитини.

Г. Гуд [19] вважає, що основним соціально-психологічним фактором, який призводить до негативних емоцій у молодших школярів, є особливості батьківського виховання, зокрема порушення системи взаємодії «дитина – дорослий», що викликає емоційний дискомфорт у цієї вікової групи. В ході емпіричного дослідження авторкою виокремлено три фактори, які виявляють особливості батьківського стилю виховання й ставлення до дітей, що зумовлені негативними переживаннями: прийняття – відкидання, кооперація, симбіоз.

Дослідники [31; 55; 63; 64] розрізняють різні рівні батьківських відносин на основі виявлення розуміння та любові до дітей. На першому, найнижчому рівні, спостерігається байдужість до дітей, їхніх почуттів, відсутність відчуття обов'язку та відповідальності перед ними. Цей рівень характеризується індиферентним ставленням.

Другий рівень описує авторитарних батьків, які виявляють поверхове визнання дітей, але насправді байдужі та лицемірять. Це прояв влади над дитиною, постійне пригнічення її думок і почуттів, що може призводити до напруженості, конфліктів та агресії.

Третій рівень характеризується задоволенням капризів дитини та поступанням за її егоїстичними потребами. Він також відзначається недовірою до дитини та надмірним контролем її поведінки, що може спричиняти агресивні реакції.

Четвертий рівень відносин відзначається взаємною довірою між батьками та дітьми, спільними інтересами і участю в розв'язанні спільних проблем. На цьому рівні відносин характерна гуманістична поведінка та співпраця.

Крім цих типів відносин, існує також змішаний тип, коли один з батьків, зазвичай мати, має домінуючу роль у взаємодії з дітьми, тоді як інший батько

не має жодного впливу на прийняття рішень. Ця жорстка авторитарна поведінка може пригнічувати психічний розвиток дітей та збільшувати їх тривожність і страх.

Як ми зазначали, основним джерелом тривоги для дитини молодшого шкільного віку є родина. У підлітковому віці, вплив родини зменшується, оскільки зростає значення однолітків та старших товаришів. Проте, в молодшому шкільному віці тип виховання в родині має вирішальне значення для психіки дитини. Тривожність та самооцінка можуть бути особистісними параметрами, що сприяють формуванню акцентуйованих рис характеру. Велика ймовірність виховання тривожної дитини існує у батьків, які обирають виховання за типом гіперопіки та авторитаризму. Виховання за типом гіперопіки може супроводжуватися симбіотичними відносинами дитини з одним з батьків (зазвичай, з матір'ю). Завдяки тісному емоційному зв'язку з дитиною, мати або батько можуть передавати свої страхи дитині, сприяючи формуванню її тривожності [22; 23].

Збільшення тривожності у дитини може бути результатом завищених вимог від вихователів, які створюють постійний стрес із-за недооцінки реальних здібностей дитини. Також, часті докори можуть викликати почуття провини, а надмірна строгість батьків сприяє появі страхів і тривоги. Постійні страхи можуть зміцнювати тривожність і сприяти розвитку невротичних рис, що виникають через відсутність любові. У такої дитини може розвиватися невпевненість у собі, нерішучість, підвищена сугестивність та залежність. Невпевнена та тривожна дитина завжди буде недовірливою та готовою до захисту від інших, що може призвести до виникнення захисних реакцій [81].

Т. Дуткевич [21] зазначає, що соціальна обстановка, в якій росте дитина дошкільного та молодшого шкільного віку, має значний вплив на формування її характеру та прояв певних форм поведінки. Якщо дитина перебуває в умовах, де вона отримує негативні емоції через певні стилі сімейного виховання, це може призвести до формування самооцінки, яка буде або надмірно завищеною, або неадекватно заниженою, або суперечливою та нестабільною. Самооцінка

виступає ключовим елементом у цілісній самосвідомості особистості і є необхідною умовою для гармонійних відносин людини як з собою, так і з іншими. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє спілкування дитини з дорослими. Спочатку дитина довіряє оцінці від батьків, а потім навчається оцінювати свої та інших дітей в порівнянні з різними критеріями, такими як зовнішній вигляд, поведінка, особистісні якості, а також власні стани. У перші етапи розвитку у дітей зазвичай спостерігається завищена самооцінка, тоді як занижена самооцінка може виникати через постійні зауваження, осуд, або критику з боку батьків чи інших значущих дорослих.

Негативне ставлення до себе, як до слабкого чи невмілого, сприяє підвищенню рівня тривожності, відчуття невпевненості та зневаги до себе. Це може призвести до того, що дитина стане замкнутою та нетовариською, або, навпаки, надто товариською та настирливою. Брак повноцінних і доброзичливих відносин може призвести до збільшення образливості та ворожості, формування почуття неповноцінності та зростання тривожності.

Отже, на формування тривожності, акцетуйованих рис характеру та пов'язаних з ними поведінки у дітей, є негативний емоційний клімат у сім'ї. Надмірно суворе покарання, повний контроль або його відсутність, поблажливий стиль виховання, або ж байдужість сприяють формуванню тривожності дитини. Зазначене дозволяє визначити стиль сімейного виховання та тип батьківського ставлення в якості чинників тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Згідно з даними дослідження Г. Гуд [19], окрім стилю батьківського виховання, такий чинник, як особистісна тривожність батьків, впливає на негативні переживання в молодших школярів. Особистісна тривожність батьків може впливати на тривожність дитини з кількох причин. По-перше, діти навчаються за прикладом батьків, тому якщо батьки виявляють тривожність, діти можуть вважати це нормою і копіювати таку поведінку. Крім того, деякі дослідження показують, що спадковість таких особистісних рис, як тривожність, може впливати на їх поширення в родині. Також, тривожність

батьків може впливати на їх сприйняття світу як загрозливого місця, що може перейти і на їхніх дітей. Більше того, тривожність батьків може впливати на їх здатність до емоційної підтримки та ефективної комунікації з дітьми, що може підвищити рівень тривожності у дітей. Нарешті, соціальна атмосфера вдома може стати фактором, що збільшує тривожність у дітей, якщо вдома панує загальна тривожна атмосфера.

Для дітей молодшого шкільного віку характерна диференціація системи «дитина – дорослий» на «дитина – батьки» та «дитина – педагог» (Д. Ельконін). У системі «дитина – батьки» можуть виникати такі проблеми, як:

- Неадекватний емоційний досвід, який може призвести до емоційної залежності та сформувати власні передумови для появи негативних переживань.
- Труднощі з вербалізацією своїх емоцій (С. Ставицька [61], М. Халько [73], О. Атемасова [2]).

Сімейна тривога означає стан тривоги, який виникає у одного або кількох членів родини. Цей стан часто є погано усвідомленим і невизначеним. Характерною особливістю такого типу тривожності є те, що вона проявляється через сумніви та страхи, пов'язані з сім'єю: здоров'ям її членів, їх відсутністю і пізніми поверненнями, конфліктами та суперечками, що виникають у сімейному колі. Така тривожність зазвичай не поширюється на позасімейні сфери. Основою сімейної тривожності часто є погано усвідомлена невпевненість індивіда в якомусь важливому для нього аспекті сімейного життя, наприклад, у почуттях партнера або у власних силах [36].

Сімейна тривожність може мати значний вплив на тривожність дитини через кілька механізмів [27]. По-перше, діти спостерігають і вчаться від своїх батьків. Якщо батьки проявляють високий рівень тривожності, діти можуть копіювати цю поведінку, сприймаючи її як нормальну реакцію на різні ситуації. По-друге, тривожність батьків може створювати напружену і нестабільну емоційну атмосферу в сім'ї. Діти, які ростуть у такому середовищі, можуть відчувати постійний стрес, що сприяє підвищенню їхньої власної тривожності.

Третій механізм – це передача тривожних уявлень. Батьки з високим рівнем тривожності часто сприймають світ як загрозливий і небезпечний. Вони можуть несвідомо передавати ці уявлення своїм дітям, навчаючи їх боятися нових або невідомих ситуацій.

Четвертий механізм – психогенетичний вплив. Дослідження показують, що генетична схильність до тривожності може передаватися від батьків до дітей, збільшуючи ймовірність розвитку тривожних розладів у дітей.

П'ятий механізм – стилі виховання. Тривожні батьки можуть вдаватися до надмірного контролю або, навпаки, до занадто поблажливого виховання. Обидва ці підходи можуть спричинити підвищену тривожність у дітей, оскільки вони не навчаються самостійно долати труднощі та вирішувати проблеми.

Шостий механізм – емоційна підтримка. Тривожні батьки можуть бути менш здатними надавати адекватну емоційну підтримку та турботу, що може призводити до почуття небезпеки та невпевненості у дітей.

Таким чином, тривожність в родині створює несприятливі умови для розвитку дитини, збільшуючи ризик виникнення у неї тривожних розладів та інших емоційних проблем. Зазначене дозволяє визначити тривожність в родині в якості психологічного чинника тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Модель психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі представлено на рис. 2.1.

Отже, до психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі ми відносимо: стиль виховання, тип батьківського ставлення, тривожність в родині.

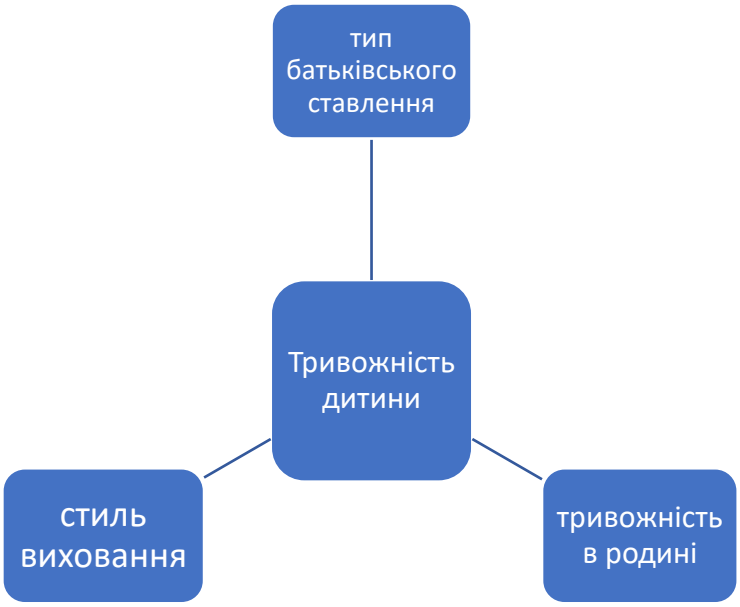


Рис. 2.1. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі

2.3. Профілактика та корекція тривожності в дитячому віці

Важливість профілактики та корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку полягає у тому, що своєчасне втручання може запобігти формуванню стійких негативних рис характеру та поведінки, а також знизити ризик розвитку психологічних проблем у дорослому житті. Комплексний підхід до вирішення цієї проблеми включає в себе як роботу з самими дітьми, так і взаємодію з їхніми батьками та педагогами.

Е. Крейрн, досліджуючи тривожність дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, зазначає, що одним із важливих завдань є допомогти дітям усвідомити свої почуття та навчити їх контролювати. Основними шляхами подолання негативних емоцій, на думку науковиці, є катарсис і усвідомлення почуттів та бажань, що веде до формування свідомої регуляції поведінки [45].

Представники гештальт психології вважають, що тривожні реакції можуть виникати як результат проекції (всі форми такої поведінки, викликані примусом), інтроекції («завчені» реакції) чи ретрорефлексії. Американською

вченою В. Оклендер виділено 4 етапи у роботі з невідреагованими емоціями дитини. Метод Вайолет Оклендер з терапії дітей акцентує увагу на процесі роботи з невідреагованими емоціями, що дозволяє дитині краще розуміти і виражати свої почуття. Розглянемо ці етапи на прикладі тривоги у дитини.

1. Усвідомлення. На цьому етапі терапевт допомагає дитині усвідомити свої емоції та тілесні відчуття, пов'язані з тривогою. Це може включати вправи на увагу до свого тіла та емоційних станів.

Приклад. Терапевт може попросити дитину намалювати, де в тілі вона відчуває тривогу. Дитина може показати, що відчуває напругу в животі чи грудях.

2. Визнання і прийняття. Другий етап спрямований на те, щоб дитина визнала і прийняла свої емоції. Це важливий крок, який допомагає знизити інтенсивність почуття тривоги.

Приклад. Терапевт може використовувати техніку «дзеркало», повторюючи почуття дитини: «Ти відчуваєш тривогу в животі. Це нормально відчувати себе так, коли ти стурбований».

3. Вираження. На цьому етапі дитину заохочують знайти здоровий спосіб вираження своїх емоцій. Це може бути через мистецтво, гру, рольові ігри або інші творчі методи.

Приклад. Дитина може виготовити ляльку, яка символізує її тривогу, і зіграти з нею сценку, де лялька знаходить спосіб заспокоїтися.

4. Інтеграція та розвиток навичок. Останній етап включає допомогу дитині інтегрувати нові знання про свої емоції в повсякденне життя і розвиток навичок управління цими емоціями.

Приклад. Терапевт може навчити дитину технік релаксації, таких як глибоке дихання або візуалізація спокійного місця, які дитина зможе використовувати, коли відчуває тривогу.

Процес роботи з невідреагованими емоціями за В. Оклендер допомагає дітям краще розуміти, приймати, виражати та управляти своїми емоціями. На кожному етапі важливо створювати безпечне та підтримуюче середовище, щоб дитина могла вільно досліджувати та опрацьовувати свої почуття.

Г. Гуд [19] вважає, що для розробки програми корекції та профілактики негативних переживань у молодших школярів необхідно застосовувати комплексний підхід. Цей підхід передбачає, що корекційна робота повинна враховувати прояви негативних переживань у молодших школярів через різні аспекти особистості – психомоторну (включаючи дихальні рухи), когнітивну, емоційну, а також впливати на них. Програма має поєднувати індивідуальні та групові методи роботи, включати оздоровчі процедури (як на соматичному, так і на психологічному рівнях), а також навчання прийомам релаксації під час корекційних занять із психологом та в домашніх умовах. Окрім цього, програма корекційних і профілактичних занять має передбачати попереднє нейропсихологічне обстеження та психодіагностику для визначення рівня розвитку психічних функцій і психологічних особливостей учнів, а також для з'ясування причин негативних переживань і їхніх наслідків.

Згідно з концепцією дослідниці [19], програма має передбачати впровадження загальнозміцнювальних заходів для оптимального функціонування нейродинамічних особливостей психіки молодших школярів. Ці заходи реалізуються через процедури, що стимулюють кровообіг головного мозку та збагачення крові киснем. Зокрема, це включає контрастний душ, ранкову гімнастику, самомасаж комірцевої зони, масаж і самомасаж стоп та долонь, використання масажних устілок у взутті тощо. Також підкреслюється важливість дотримання повноцінного, здорового раціону харчування, режиму праці й відпочинку, фізичної активності (заняття в спортивних секціях, виконання фізичних вправ вдома чи під час корекційних занять) та оптимального дозування навчального навантаження. Важливе місце серед загальнозміцнювальних заходів займають дихальні вправи, які забезпечують підвищення рівня працездатності молодших школярів, оптимізацію рівня

нейродинамічних показників завдяки насиченню мозку киснем, навчання контролю власної поведінки, що розвиває навички самоконтролю (особливо важливе для дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивністю), зняття психоемоційного навантаження, позбавлення негативних емоцій та досягнення релаксації, а також навчання управління власними емоціями.

Для засвоєння молодшими школярами необхідних умінь, навичок та готовності до подолання негативних переживань, їм необхідно вміти програмувати власні дії, контролювати виконання, порівнювати з початковими намірами та виправляти неточності чи помилки. Ці процеси забезпечуються діяльністю складних мозкових структур, які у молодшому шкільному віці ще активно розвиваються. Корекційні заходи мають передбачати створення умов для переходу від механічного виконання інструкцій дорослого до спільної діяльності та самоконтролю власної поведінки. Для розвитку довільної саморегуляції у молодших школярів мають бути розроблені детальні інструкції з боку дорослого, які поступово формують здатність створювати власну цілісну програму поведінки; різні завдання, що спонукають дитину вигадувати, планувати або вибирати [47].

З метою розширення поведінкового арсеналу учнів, його збагачення моделями поведінки, стійкої до стресу, та конструктивних механізмів подолання складних ситуацій (які є ключовими для успішного подолання тривоги та інших негативних емоцій), корекційнй програми мають бути наповнені іграми, де правила динамічно змінюються відповідно до сюжетної ролі. Дотримуючись правил гри, учень вчиться підкорювати власні імпульси, щоб зосередитися на завданні та його успішному виконанні. Ці правила стають для дитини внутрішнім компасом, що обмежує імпульсивну поведінку та спрямовують на усвідомлене виконання завдань. Завдяки такій структурі гри в дитині розвивається довільність, тобто здатність до контролю та програмування власної діяльності. Правильний контроль поведінки дозволяє знизити рівень негативних переживань та поступово замінити їх автоматизованими формами

контролю. З часом зовнішні правила гри стають внутрішніми уявленнями дитини про те, як потрібно поводитися в різних ситуаціях [2].

Аналіз наукової літератури дозволяє сформулювати основні принципи профілактики та корекції тривожності дитини в родинному просторі:

1. Емоційна підтримка та відкритий діалог. Створення емоційно підтримуючого середовища в родині сприяє відкритому спілкуванню і діалогу. Батьки повинні бути уважними до почуттів і емоцій дитини, надавати їй можливість вільно висловлювати свої думки та почуття.

2. Моделювання позитивних стратегій управління емоціями. Батьки можуть використовувати свої власні стратегії управління стресом та тривогою, щоб показати дітям, як ефективно впоратися з емоційними випробуваннями. Моделювання здорових способів реагування на стрес допомагає дітям вчитися саморегуляції.

3. Регулярність та стабільність. Стабільний режим дня з регулярними ритуалами і звичками надає дитині відчуття безпеки і стабільності, що сприяє зменшенню рівня тривоги.

4. Створення безпечного простору. Дитина повинна відчувати себе захищеною і безпечною в родинному оточенні. Батьки можуть створити цей безпечний простір шляхом встановлення меж, надання підтримки та захисту.

5. Спільна діяльність і взаємодія. Спільні заняття, гра та інші спільні діяльності сприяють позитивній взаємодії між батьками та дітьми, що сприяє зміцненню взаємозв'язків і довіри.

6. Розвиток навичок управління емоціями. Батьки можуть навчати дитину різноманітним стратегіям управління емоціями, таким як дихальні вправи, релаксація, позитивне мислення та інші техніки.

7. Звернення за підтримкою та допомогою. Батьки повинні бути готові звертатися за підтримкою та професійною допомогою, якщо вони помічають, що тривожність дитини перевищує їх можливості.

8. Позитивне підкріплення. Підкріплення позитивної поведінки та зусиль дитини у позитивному ключі допомагає їй почувати себе впевнено та самовпевнено.

Ці принципи мають за мету забезпечити родинне середовище, яке сприяє психологічному здоров'ю дитини та її емоційному благополуччю. Важливо, щоб батьки були уважними, емпатичними та підтримували дитину на шляху до розвитку емоційної стійкості і саморегуляції.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ В РОДИННОМУ ПРОСТОРІ

3.1. Методичне забезпечення дослідження

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що прояв тривожності дитини в родинному просторі зумовлюється комплексом психологічних чинників (стиль виховання, тип батьківського ставлення, тривожність в родині).

Дослідження проводилося на базі Запорізької гімназії № 8. В дослідженні взяли участь 24 дитини молодшого шкільного віку (7 – 8 років), а також 24 батьків (матерів).

Дослідження психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі проводилось в три етапи.

Перший етап: теоретичний аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, визначення підходів до вивчення проблеми тривоги та тривожності особистості, обґрунтування психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі.

Другий етап: вибір пакету психодіагностичних методик, формування дослідної вибірки, емпіричне вивчення психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі.

Третій етап: кількісна та якісна обробка отриманих числових даних, здійснення інтерпретації результатів дослідження, перевірка висунутої гіпотези.

Психодіагностичний інструментарій склали такі методики:

- «Тест тривожності» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен) [22];
- «Тест батьківського ставлення» [19];

- методика «Стилі виховання» [19];
- опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» [46].

Розглянемо детальніше обрані методики.

«Тест тривожності» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) спрямований на виявлення рівня тривожності дитини. Тест складається з серії малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

Інструкція. «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини – сумне чи веселе? Вибери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі. Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

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

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках;

ІТ = (кількість емоційно-негативних виборів/14) 100%

Рівні тривожності:

Слабкий – бали – 0-1; ІТ – 0-7,2 %.

Середній – бали – 2-5; ІТ -.14,3-35,7 %.

Значний – бали – 6-7; ІТ – 42,9-50 %.

Високий бали – 8 і більше; ІТ – 57,1 % і більше.

«Тест батьківського ставлення». З позиції авторів батьківське ставлення розуміється як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, поведінкових стереотипів, які практикуються в спілкуванні з нею, особливостей сприйняття і розуміння характеру й особистості дитини, її вчинків.

Методика містить 61 запитання, які згруповані у 5 шкал:

1. Прийняття-відкидання. Ця шкала висловлює загальне емоційно позитивне (прийняття) або емоційно негативне (відкидання) ставлення до дитини.

2. Кооперація. Ця шкала висловлює прагнення дорослих до співпраці з дитиною, прояв з їх боку щирої зацікавленості та участь в її справах.

3. Симбіоз. Питання цієї шкали орієнтовані на те, щоб з'ясувати, чи прагне дорослий до єднання з дитиною або, навпаки, намагається зберегти між дитиною і собою психологічну дистанцію. Це – своєрідна контактність дитини і дорослої людини.

4. Авторитарна гіперсоціалізація. Ця шкала характеризує те, як дорослі контролюють поведінку дитини, наскільки вони демократичні або авторитарні у відносинах з нею.

5. «Маленький невдаха». Ця шкала показує, як дорослі ставляться до здібностей дитини, до її достоїнств і недоліків, успіхів і невдач.

Методика призначена для батьків дітей 3-10 років; на питання слід відповідати згодою або незгодою. За кожну відповідь типу «Так» респондент отримує 1 бал, а за кожну відповідь типу «Ні» − 0 балів. Якщо перед номером відповіді стоїть знак «-», значить за відповідь «Ні» на це питання нараховується один бал, а за відповідь «Так» − 0 балів.

Високі бали за шкалою прийняття-відкидання – від 24 до 33 – говорять про те, що у випробуваного виражено позитивне ставлення до дитини. Дорослий приймає дитину такою, якою вона є, поважає та визнає її індивідуальність, схвалює її інтереси, підтримує плани, проводить із нею досить багато часу і не шкодує про це. Низькі бали за цією шкалою – від 0 до 8 – говорять про те, що дорослий відчуває по відношенню до дитини в основному негативні почуття: роздратування, злість, досаду, ненависть. Такий дорослий вважає дитину невдахою, не вірить у її майбутнє, низько оцінює її здібності та нерідко третює дитину. Зрозуміло, що дорослий, що має такі схильності, не може бути хорошим педагогом.

Високі бали за шкалою кооперація – 7-8 балів – ознака того, що дорослий виявляє щирий інтерес до того, що цікавить дитину, високо оцінює здібності дитини, заохочує самостійність та ініціативу, намагається бути на рівні з дитиною. Низькі бали за цією шкалою – 1-2 бали – свідчать, що дорослий посідає проти дитини протилежну позицію і може претендувати у ролі хорошого педагога.

Високі бали за шкалою симбіоз – 6-7 балів – дозволяють зробити висновок про те, що дорослий не встановлює психологічну дистанцію між собою та дитиною, намагається завжди бути ближчим до неї, задовольняти її основні розумні потреби за цією шкалою – 1-2 бали – ознака того, що дорослий, навпаки, встановлює значну психологічну дистанцію між собою та дитиною, мало дбає про неї. Навряд чи такий дорослий може бути гарним учителем та вихователем для дитини.

Високі бали за шкалою контроль – 6-7 балів – показують, що дорослий веде себе надто авторитарно по відношенню до дитини, вимагаючи від неї беззастережного послуху і ставлячи суворі дисциплінарні рамки. Майже у всьому він нав'язує дитині свою волю. Така доросла людина далеко не завжди може бути добрим вихователем. Низькі бали за цією шкалою – 1-2 бали, навпаки, свідчать про те, що контроль над діями дитини з боку дорослого практично відсутній. Це не дуже добре для навчання та виховання дітей. Найкращим варіантом оцінки педагогічних здібностей дорослої людини за цією шкалою є середні оцінки: від 3 до 5 балів.

Високі бали за шкалою ставлення до невдач дитини – 7-8 балів – ознака того, що дорослий вважає дитину маленьким невдахою і ставиться до неї як до незрозумілої істоти. Інтереси, захоплення, думки та почуття дитини здаються такому дорослому несерйозними, і він ігнорує їх. Навряд чи такий дорослий може стати гарним учителем та вихователем для дитини. Низькі бали за цією ж шкалою – 1-2 бали, навпаки, свідчать про те, що невдачі дитини дорослий вважає випадковими і вірить у нього. Такий дорослий, швидше за все, стане непоганим учителем та вихователем.

Методика «Стилі виховання» має на меті діагностику стилів виховання в родині. Методика містить 3 шкали, що дозволяє визначити переважний стиль виховання і взаємодії батька з дитиною: демократичний, авторитарний чи ліберальний. Обробка результатів здійснюється згідно з ключем. Отримані бали за методикою підсумовуються.

Сума балів від 25 до 30 свідчить про перевагу демократичного стилю виховання та спілкування з дитиною (в термінології інших авторів – «авторитетний», «співпраця»).

Сума балів від 20 до 24 вказує на авторитарний стиль виховання.

Сума балів від 10 до 19 свідчить про ліберальний (іноді його називають індиферентним) стиль виховання.

Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» призначена для діагностики показників сімейної тривоги та містить 21 твердження та 3 субшкал. Під «сімейною тривогою» розуміються стани нерідко погано усвідомлюваної і погано локалізується тривоги в одного або кількох з членів сім'ї.

За кожну згоду із затвердженням нараховується 1 бал. Сума балів підраховується окремо за кожною з трьох шкал:

1. Субшкала В – вина (сімейна вина члена сім'ї) – неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї. До шкали належать такі твердження: 1,4,7,10, 13,16, 19. Наявність сімейної вини діагностується за п'яти згоди.

2. Субшкала Т – тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) – відчуття, що у сім'ї залежить від зусиль досліджуваного. До шкали відносяться твердження: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Сімейна тривожність діагностується за п'яти згоди.

3. Субшкала Н – напруженість (сімейна напруженість) – відчуття, що виконання сімейних обов'язків є непосильним завданням для індивіда. До шкали відносяться твердження: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Наявність сімейної напруженості діагностується за п'яти згоди.

Після підрахунку балів за окремими шкалами обчислюється сума балів за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість), виходячи з чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

Для перевірки дослідної гіпотези використовувався кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз за Карлом Пірсоном є однією з основних методик у психологічних дослідженнях, що використовується для вивчення взаємозв'язку між двома кількісними змінними. Цей метод дозволяє визначити силу та напрямок лінійного зв’язку між змінними.

Розглянемо основні характеристики кореляційного аналізу за Пірсоном.

1. Значення. Кореляційний коефіцієнт може приймати значення від -1 до 1.

r = 1: Ідеальна пряма позитивна кореляція (обидві змінні змінюються в одному напрямку).

r = -1: Ідеальна пряма негативна кореляція (змінні змінюються в протилежних напрямках).

r = 0: Відсутність лінійного зв’язку між змінними.

Інтерпретація. Чим ближче значення до 1 або -1, тим сильніший лінійний зв'язок між змінними. Значення ближчі до 0 вказують на слабкий або відсутній лінійний зв'язок.

2. Вимоги до даних:

- Лінійність. Метод Пірсона передбачає, що зв'язок між змінними є лінійним.

- Нормальний розподіл. Обидві змінні повинні мати приблизно нормальний розподіл.

- Метрична шкала. Змінні повинні бути виміряні на інтервальній або шкалі відношень.

Кореляційний аналіз використовується для вивчення взаємозв’язків між психологічними змінними, такими як тривожність і самооцінка, когнітивні здібності та академічні успіхи тощо.

3.2. Оцінка рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку

За допомогою методики «Тест тривожності» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) ми діагностували рівень тривожності дітей. Результати представлені у табл. 3.1 та рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники тривожності дітей молодшого шкільного віку

Середній показник (М, бали)	Розподіл досліджуваних за рівнями прояву (%)			
	низький	середній	значний	високий
6,51	4,17	41,67	45,83	8,33

Згідно з отриманими даними, для більшості досліджуваних дітей молодшого шкільного віку характерний значний рівень тривожності (М=6,51 балів). Значний рівень тривожності властивий 45,83% досліджуваних. Значний (вищий за середній) рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку характеризується низкою специфічних ознак і проявів, які можуть впливати на їхнє психологічне та соціальне функціонування. Основні характеристики такого рівня тривожності включають: емоційні прояви, такі як підвищена нервозність, часто без видимої причини, страхи та фобії, надмірні або непропорційні ситуації, сльозливість і плаксивість, чутливість до невдач та критики; поведінкові прояви, включаючи уникнення певних ситуацій або діяльності, що викликають тривогу, надмірну старанність і прагнення до досконалості, що супроводжується страхом зробити помилку; фізичні прояви, як-от часті скарги на головний біль, біль у животі, нудоту, особливо перед важливими подіями, проблеми зі сном, труднощі з засинанням, часті пробудження, нічні кошмари; когнітивні прояви, такі як негативні думки про себе, свої здібності, відсутність впевненості у власних силах, проблеми з увагою і зосередженістю на навчальних завданнях, що може негативно впливати на успішність; соціальні прояви, що включають труднощі у взаємодії з однолітками, сором'язливість,

уникання соціальних контактів, проблеми у відносинах з вчителями та батьками через тривожність. Такий рівень тривожності може суттєво впливати на загальний розвиток дитини, її навчання та соціальні взаємодії.

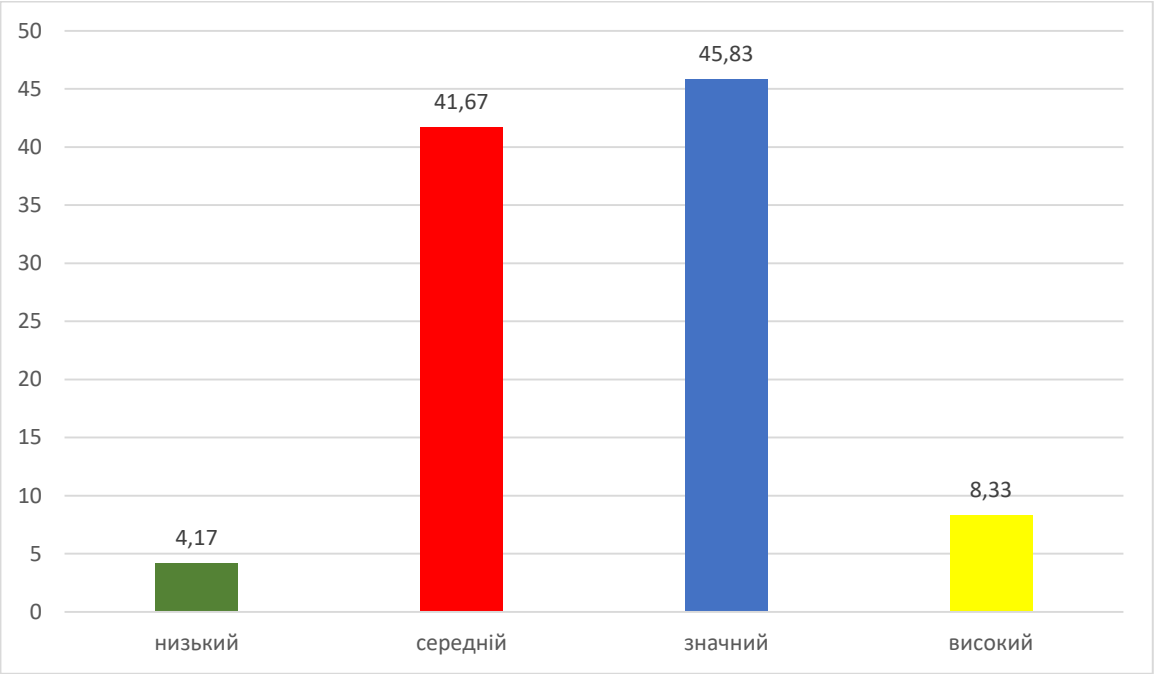


Рис. 3.1. Рівні прояву тривожності досліджуваних дітей

Для 41,67% досліджуваних характерний середній рівень тривожності. Середній рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку проявляється у помірних емоційних, поведінкових, фізичних, когнітивних та соціальних ознаках. Емоційні прояви включають періодичну нервозність і хвилювання в нових або стресових ситуаціях, а також незначні страхи та занепокоєння, пов'язані зі школою або спілкуванням з однолітками. Діти з середнім рівнем тривожності можуть демонструвати легку сльозливість, бути чутливими до критики, але ці емоції зазвичай швидко проходять. Поведінкові прояви характеризуються униканням деяких ситуацій, що викликають дискомфорт, наприклад, відповідей на уроках або участі у нових видах діяльності, але в цілому вони беруть участь у більшості заходів. Фізичні прояви можуть включати час від часу скарги на головний біль або біль у животі, особливо перед важливими подіями, але ці симптоми не є постійними і не заважають повсякденному життю. Когнітивні прояви середнього рівня тривожності

включають епізодичні негативні думки про себе та свої здібності, однак загалом діти впевнені у своїх силах і можуть зосереджуватися на навчальних завданнях. Соціальні прояви включають деяку сором'язливість у нових ситуаціях або з новими людьми, але діти з середнім рівнем тривожності здатні встановлювати дружні стосунки та підтримувати позитивні взаємодії з однолітками і дорослими.

В найменшої кількості респондентів (4,17%) діагностовано низький рівень тривожності. Низький рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку характеризується стабільним емоційним станом, високою впевненістю в собі та відсутністю значних страхів чи занепокоєнь. Такі діти зазвичай демонструють позитивний настрій, легко адаптуються до нових ситуацій і викликів, рідко відчувають нервозність чи стрес. Емоційні прояви включають спокій та врівноваженість, навіть у стресових ситуаціях. Поведінкові прояви характеризуються активною участю в шкільних і позашкільних заходах, бажанням спілкуватися та співпрацювати з однолітками і дорослими. Фізичні прояви низького рівня тривожності включають відсутність частих скарг на соматичні симптоми, такі як головний біль або біль у животі, що можуть бути викликані стресом. Когнітивні прояви відзначаються високою концентрацією на навчальних завданнях, впевненістю у своїх здібностях та відсутністю негативних думок про себе. Соціальні прояви включають легкість у встановленні та підтримці дружніх стосунків, активну участь у соціальних взаємодіях та відсутність сором'язливості або страху перед новими знайомствами. Низький рівень тривожності сприяє гармонійному розвитку дитини, її успішному навчанню та позитивним соціальним взаємодіям. Такі діти зазвичай мають високу стресостійкість і здатність до ефективного вирішення проблем, що є важливим для їхнього загального благополуччя.

В 8,33% дітей виявлено високий рівень тривожності. Високий рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку проявляється через інтенсивні емоційні, поведінкові, фізичні, когнітивні та соціальні ознаки, що суттєво впливають на їхнє повсякденне життя та розвиток. Емоційні прояви включають

постійну нервозність, часті та сильні страхи і фобії, сльозливість, підвищену чутливість до невдач і критики. Діти з високим рівнем тривожності часто відчувають надмірне хвилювання навіть у звичайних ситуаціях, що значно ускладнює їхнє функціонування. Поведінкові прояви характеризуються униканням різних ситуацій, що викликають тривогу, таких як відповіді на уроках, участь у групових іграх або нових видах діяльності. Ці діти можуть проявляти перфекціонізм, оскільки бояться зробити помилку, що ще більше підвищує їхній рівень тривожності. Фізичні прояви включають часті соматичні скарги, такі як головний біль, біль у животі, нудота, особливо перед важливими подіями або завданнями. У таких дітей часто спостерігаються проблеми зі сном, включаючи труднощі з засинанням, часті пробудження та нічні кошмари. Когнітивні прояви включають постійні негативні думки про себе та свої здібності, труднощі з концентрацією уваги, що негативно впливає на їхню успішність у навчанні. Соціальні прояви характеризуються значними труднощами у взаємодії з однолітками, сором'язливістю, униканням соціальних контактів та конфліктами у відносинах з вчителями і батьками через постійне відчуття тривоги. Високий рівень тривожності значно впливає на загальний розвиток дитини, її навчання та соціальні взаємодії.

Отже, в досліджуваних дітей молодшого шкільного віку діагностовано значний рівень тривожності.

3.3. Дослідження психологічних чинників прояву тривожності

Чинником прояву тривожності дитини ми визначили стиль виховання в родині. В ході дослідження ми обстежили матерів стосовно стилів сімейного виховання. Отримані результати представлені в табл. 3.2 та рис. 3.2.

Результати діагностики показали, що для більшості досліджуваних батьків (37,5%) характерний демократичний стиль виховання (М=25,03 балів). Демократичний стиль виховання характеризується балансом між контролем і свободою, де батьки встановлюють чіткі правила та очікування, але при цьому

підтримують відкриту комунікацію, розуміння і повагу до думок та почуттів дитини. У цьому стилі батьки є теплими та підтримуючими, вони активно залучають дітей до обговорення сімейних питань та прийняття рішень, що сприяє розвитку в дітей відповідальності та самостійності. Демократичні батьки застосовують дисципліну, яка орієнтована на навчання, а не покарання, пояснюючи причини правил та наслідки їх порушення, що допомагає дітям зрозуміти важливість відповідної поведінки. Такий підхід сприяє розвитку в дітей високої самооцінки, впевненості у своїх силах, соціальних навичок і здатності до критичного мислення. Діти, виховані в демократичному стилі, зазвичай демонструють високий рівень академічної успішності, емоційної стабільності та хороші міжособистісні відносини. Вони відчувають себе улюбленими та підтриманими, що сприяє їхньому гармонійному розвитку та формуванню здорової особистості.

Таблиця 3.2

Показники стилів сімейного виховання

Середній показник (М, бали)	Стилі сімейного виховання (%)		
	демократичний	авторитарний	ліберальний
25,03	37,5	33,33	29,17

Значній кількості батьків властивий авторитарний стиль виховання (33,33%). Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем теплоти і підтримки. Батьки, які дотримуються цього стилю, встановлюють суворі правила і очікування, вимагають беззаперечного підкорення і часто використовують покарання для підтримання дисципліни. Вони рідко залучають дітей до обговорення правил і рішень, вважаючи, що діти повинні слухатися без запитань. Емоційний зв'язок між батьками та дітьми часто є слабким, оскільки батьки не завжди враховують думки, почуття та потреби дітей. Такий підхід може призводити до розвитку в дітей низької самооцінки, страху перед невдачами, залежності від зовнішнього

схвалення та труднощів у соціальній взаємодії. Діти, виховані в авторитарному стилі, можуть проявляти високий рівень тривожності, агресії або пасивності, що негативно впливає на їхній емоційний і соціальний розвиток. Хоча ці діти можуть демонструвати високий рівень дисципліни та слухняності, їхня здатність до самостійного прийняття рішень і критичного мислення часто залишається недостатньо розвиненою.

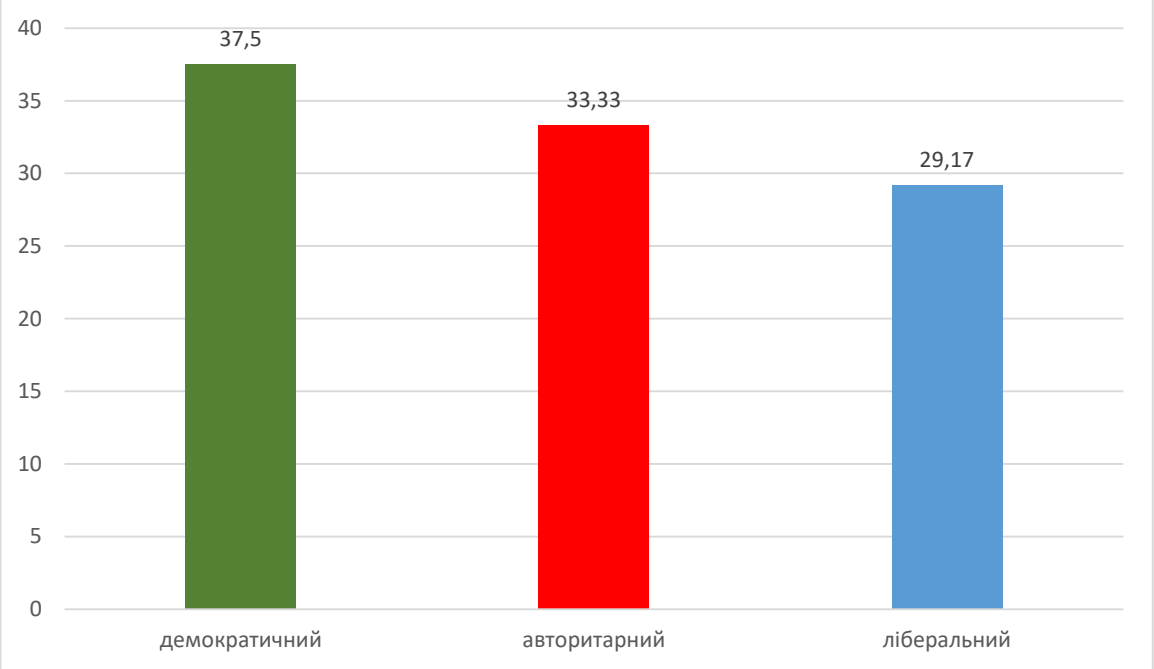


Рис. 3.2. Розподіл стилів виховання батьків (%)

Встановлено, що 29,17% матерів виявляють ліберальний стиль виховання. Ліберальний (індиферентний) стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та залученості з боку батьків, які встановлюють мало правил або не встановлюють їх взагалі, надаючи дітям значну свободу без належного керівництва та підтримки. Батьки, які дотримуються цього стилю, часто не виявляють належної уваги до потреб, почуттів та поведінки своїх дітей, залишаючи їх фактично на самостійне виховання. Це може бути пов’язано з батьківською байдужістю, надмірною зайнятістю або переконанням, що діти повинні самі знаходити свій шлях. Наслідком такого підходу може бути розвиток у дітей низької самооцінки, почуття невпевненості та проблем у соціальній адаптації. Відсутність чітких меж і дисципліни може призводити до

поведінкових проблем, таких як імпульсивність, труднощі в прийнятті рішень та уникнення відповідальності. Діти, виховані в ліберальному стилі, можуть мати труднощі у навчанні та взаємодії з однолітками, оскільки їм бракує навичок саморегуляції та розуміння соціальних норм. Незважаючи на надану свободу, ці діти часто почуваються покинутими та непотрібними, що негативно впливає на їхній емоційний і психологічний розвиток.

Отже, для більшості досліджуваних батьків (матерів) характерний демократичний стиль виховання.

З метою перевірки припущення про те, що стиль виховання є чинником прояву тривожності дитини, було здійснено кореляційний аналіз за Карлом Пірсоном. Для цього були обчислені значення r між змінною «рівень тривожності дитини» та змінними, що показують стилі виховання: «демократичний стиль», «авторитарний стиль», «ліберальний стиль».

За даними кореляційного аналізу змінна «рівень тривожності дитини» має значущі кореляції зі змінними:

- «демократичний стиль» ($r=-0,652$; $p\leq0,01$). Зворотна кореляція між демократичним стилем виховання і тривожністю дитини пояснюється тим, що демократичний стиль створює сприятливі умови для емоційного та психологічного розвитку дитини. Він забезпечує підтримку, безпеку, участь у прийнятті рішень, чіткі правила і позитивне підкріплення, що все разом сприяє зниженню рівня тривожності у дітей.

- «авторитарний стиль» ($r=0,547$; $p\leq0,01$). Пряма кореляція між авторитарним стилем виховання і тривожністю дитини пояснюється тим, що авторитарний стиль створює несприятливі умови для емоційного та психологічного розвитку дитини. Жорсткі правила, високі вимоги, низький рівень емоційної підтримки і суворі покарання сприяють формуванню невпевненості, страху, низької самооцінки і нездатності ефективно справлятися зі стресом, що разом призводить до підвищення рівня тривожності у дітей.

- «ліберальний стиль» ($r=0,581$; $p\leq0,01$). Пряма кореляція між ліберальним (індиферентним) стилем виховання і тривожністю дитини пояснюється тим, що

цей стиль створює несприятливі умови для емоційного та психологічного розвитку дитини. Відсутність чітких правил, низький рівень контролю та емоційної підтримки сприяють формуванню почуття невизначеності, нестабільності, низької самооцінки і труднощів у саморегуляції, що разом призводить до підвищення рівня тривожності у дітей.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив припущення про те, що стиль виховання є чинником тривожності дитини.

Чинником прояву тривожності дитини в родинному просторі ми також визнали тип батьківського ставлення. Результати, отримані в ході дослідження, подані у табл. 3.3 та рис. 3.3.

Таблиця 3.3

Показники типів батьківського ставлення

Шкали методики	M (бали)
Прийняття	22,01
Відкидання	6,32
Кооперація	6,29
Симбіоз	6,88
Авторитарна гіперсоціалізація	6,4
Маленький невдаха	1,75

Оскільки перша шкала методики містить 2 полюси (Прийняття – Відкидання), ми для зручності аналізу даних розділили її на дві шкали.

Відповідно до отриманих результатів, в досліджуваних батьків такий тип ставлення до дитини, як прийняття, проявляється на середньому рівні. Середній бал за цією шкалою – M=22,01 балів (з 33 максимальних) вказує на переважно позитивне ставлення до дитини, повагу і визнання її індивідуальності, інтересів.

Тип батьківського «відкидання» проявляється в досліджуваних на низькому рівні (6,32 балів з 33 можливих). Відкидання вказує на негативні почуття в бік дитини, невіра в її здібності, нехтування нею.

Бали в межах середнього рівня зафіксовано за шкалою «кооперація» (М=6,29 балів з 8 максимальних). Такі батьки досить високо оцінюють здібності дитини, спілкуються на рівних з нею, заохочують її самостійність.

В значної кількості респондентів присутній такий стиль виховання, як симбіоз (М=6,88 балів з 7 можливих). Симбіоз переживається батьками (частіше матерями) як злиття з дитиною, як прагнення задовольнити всі її потреби, відгородити дитину від труднощів життя.

На високому рівні в респондентів проявляється тип батьківського ставлення «авторитарна гіперсоціалізація» (М=6,4 балів з 7 максимальних). Такі батьки можуть виявляти надмірну авторитарність (беззастережний послух, суворі дисциплінарні рамки) стосовно дитини.

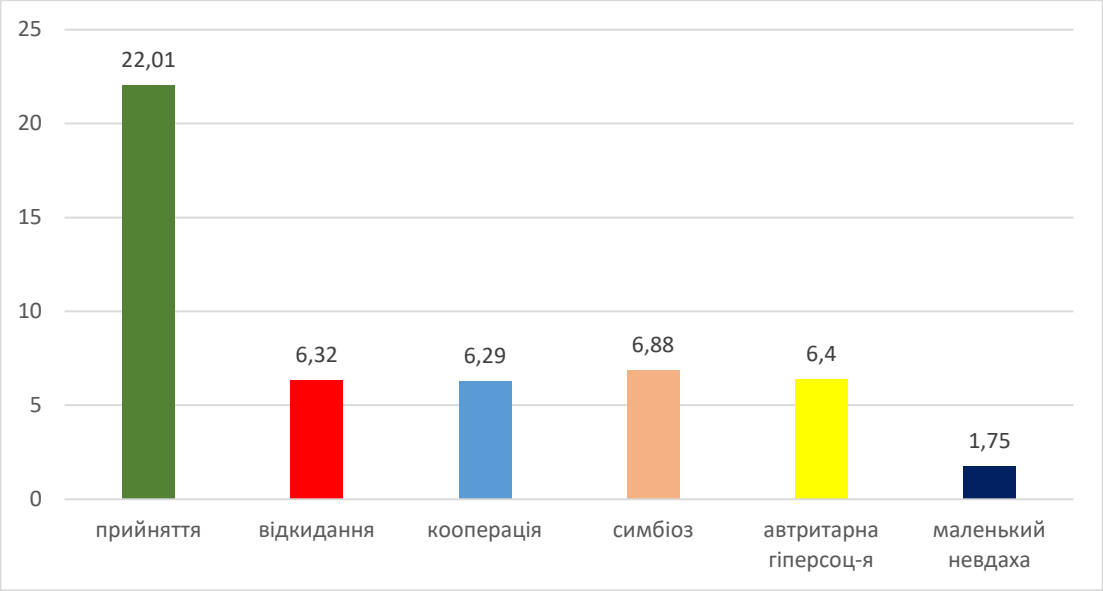


Рис. 3.3. Показники типів батьківського ставлення (бали)

Прояв типу батьківського ставлення «маленький невдаха» зафіксований на низькому рівні (М=1,75 балів з 8 можливих). Зазвичай такі дорослі ігнорують інтереси та захоплення дитини, вважаючи її нетямущою, невдахою тощо.

Отже, за даними діагностики, на високому рівні в батьків виражені такі стилі батьківського ставлення, як: кооперація, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація. На середньому рівні (з тенденцією до високого) проявляється прийняття. На низькому рівні знаходяться відкидання та маленький невдаха.

За результатами кореляційного аналізу змінна «рівень тривожності дитини» має кореляції зі зінними:

- «прийняття» ($r=-0,583$; $p\leq0,01$). Зворотна кореляція між шкалою «прийняття» і тривожністю дитини пояснюється тим, що прийняття створює сприятливі умови для емоційного та психологічного розвитку дитини. Безумовна любов, емоційна підтримка, позитивне підкріплення і створення безпечного середовища сприяють зниженню тривожності, підвищенню самооцінки, розвитку навичок саморегуляції і ефективного вирішення проблем, що разом забезпечує зниження рівня тривожності у дітей.

- «відкидання» ($r=0,729$; $p\leq0,01$). Це означає, що відсутність емоційної підтримки, постійна критика, негативні порівняння, емоційна нестабільність і соціальна ізоляція сприяють формуванню почуття емоційної небезпеки, низької самооцінки, постійного стресу і страху, що разом призводить до підвищення рівня тривожності у дітей.

- «авторитарна гіперсоціалізація» ($r=0,487$; $p\leq0,01$). Тобто, високий рівень контролю, низький рівень емоційної підтримки, навчання уникати конфліктів та негативний вплив на соціальну адаптацію сприяють формуванню почуття страху, низької самооцінки, уникнення конфліктів та соціальної відчуженості, що разом призводить до підвищення рівня тривожності.

- «маленький невдаха» ($r=0,731$; $p\leq0,01$). Пряма кореляція пояснюється тим, що відчуття невизнання, ігнорування інтересів дитини можуть призводити до підвищеної тривожності у дитини.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив припущення про те, що тип батьківського ставлення є чинником прояву тривожності дитини в родинному просторі.

Також в якості чинника прояву тривожності дитини в родинному просторі визначено сімейну тривогу. Під «сімейною тривогою» розуміються стани нерідко погано усвідомлюваної і погано локалізується тривоги в одного або кількох з членів сім'ї. Дані діагностики сімейної тривоги представлені у табл. 3.4. ти рис. 3.4.

Таблиця 3.4

Показники прояву сімейної тривоги

Шкали методики	М (бали)
Почуття тривоги	5,03
Нервово-психічна напруга	5,21
Стан провини	3,76
Загальний показник	14

За шкалою «почуття тривоги» тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї) числовий показник становить 5,03 бали, що вказує на наявність сімейної тривожності в досліджуваного члена сім’ї. Показник вказує на те, що респондент відчуває значний рівень відповідальності за благополуччя сім'ї, часто вважаючи, що від його/її зусиль залежить стан справ у родині. Це може включати фінансове забезпечення, емоційну підтримку або організацію сімейного побуту. Особи з високим рівнем сімейної тривожності часто відчувають стрес, переживають за майбутнє та прагнуть контролювати різні аспекти сімейного життя. Постійний стрес і відповідальність можуть викликати конфлікти, непорозуміння та зниження рівня підтримки між членами родини.

За шкалою «нервово-психічна напруга» показник складає 5,21 балів, що вказує на наявність сімейної напруженості. Тобто, досліджуваному властиво відчуття, що виконання сімейних обов'язків є непосильним завданням для нього/неї. Надмірна нервово-психічна напруга є одним з основних

психотравмуючих переживань. Сім'я бере участь у формуванні цієї напруги її члена декількома способами:

1. Створюючи для індивіда ситуацію постійного психологічного тиску, важкого чи навіть безвихідного становища.

2. Створюючи перешкоди для прояву членами сім'ї певних, надзвичайно важливих їм, почуттів, задоволення важливих потреб. Це, по-перше, може бути почуття несумісні з рольовими уявленнями члена сім'ї. По-друге, чим неблагополучніші взаємини в сім'ї, тим значніші зусилля, які доводиться докладати, щоб стримати почуття фрустрації, роздратування, агресії. Це почуття, потреби, які сім'я повинна задовольняти (індивід пов'язує задоволення таких потреб саме з сім'єю), проте вона через ті чи інші обставини цього не робить. Насамперед це стосується сексуально-еротичних потреб, особистісно-емоційних потреб (у взаєморозумінні, співчутті тощо).

3. Створюючи чи підтримуючи конфлікт в індивіда. Сім'я може брати участь у створенні конфлікту потреб у індивіда насамперед постановкою його перед суперечливими вимогами та покладанням на нього відповідальності за їх вирішення.

За шкалою «стан провини» показник становить 3,76 балів, що вказує на незначний рівень прояву цієї складової. Стан провини, особливо в контексті сімейної тривожності, є складним емоційним феноменом, що характеризується неадекватним відчуттям індивідом відповідальності за всі негативні події, які трапляються в родині. Це почуття може мати значний вплив на психічне здоров'я та міжособистісні стосунки.

Почуття провини по відношенню до інших членів сім'ї, до сім'ї в цілому також може досягати значної інтенсивності через різні взаємовідносини в сім'ї, які в поєднанні з характерологічними особливостями індивіда можуть стати психотравмуючим фактором. Індивід у цьому випадку почувається (більш-менш усвідомлено) перешкодою для оточуючих, винуватцем (дійсним чи уявним) всіх невдач, що виникають у сім'ї, схильний сприймати відносини інших членів сім'ї як звинувачуюче, докоряюче, незважаючи на те, що

насправді воно таким не є. Поведінкові прояви такого стану, з одного боку, «виправдувальна активність»; індивід докладає величезних зусиль, щоб стати корисним сім'ї, виправдати своє існування; з іншого боку – прагнення «займати якнайменше місця», тобто. мінімалізм домагань, крайня поступливість, схильність брати він провину за дійсні і уявні недогляди, беззахисність.

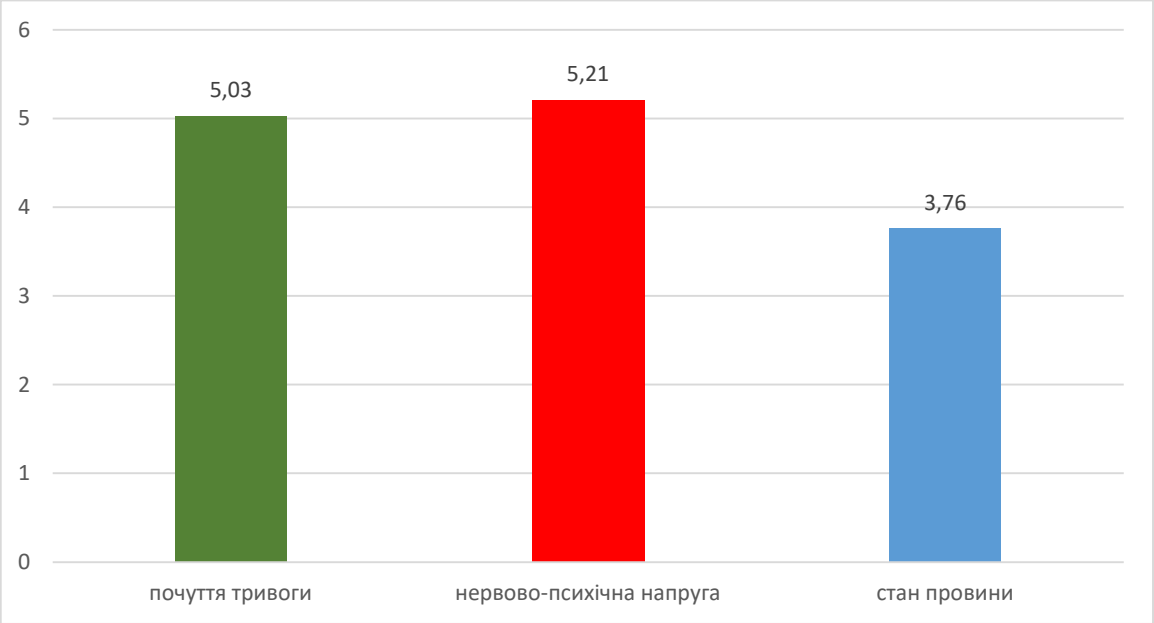


Рис. 3.4. Показники прояву сімейної тривоги (бали)

Загальний показник сімейної тривожності складає 14 балів, що вказує на рівень її прояву вищий за середній. Вищий за середній рівень прояву сімейної тривожності характеризується помітним і стійким впливом на емоційний, психологічний та соціальний стан індивіда. У такому стані людина може відчувати значний стрес і постійне відчуття відповідальності за все, що відбувається в сім'ї, що негативно впливає на її загальне самопочуття і якість життя.

Характеристики вищого за середній рівень сімейної тривожності:

1. Інтенсивні емоції:

- Постійне почуття тривоги. Індивід відчуває сильне занепокоєння з приводу сімейних справ і ситуацій, навіть якщо немає явних підстав для занепокоєння.

- Почуття провини. Людина часто відчуває провину за будь-які проблеми або невдачі в родині, навіть якщо ці ситуації не залежать від неї.

2. Поведінкові ознаки:

- Потреба в контролі. Індивід прагне контролювати всі аспекти сімейного життя, щоб запобігти можливим проблемам або конфліктам.

- Гіпервідповідальність. Людина бере на себе занадто багато обов'язків і завдань, що може призводити до емоційного і фізичного виснаження.

3. Фізичні симптоми:

- Соматичні прояви. Тривожність може викликати фізичні симптоми, такі як головний біль, проблеми зі шлунком, м'язові напруження або розлади сну.

- Постійна втома. Через постійний стрес і перевантаження обов'язками людина може відчувати хронічну втому і виснаження.

4. Соціальні наслідки:

- Конфлікти у відносинах. Висока тривожність може спричиняти конфлікти з іншими членами родини, які можуть не розуміти або не поділяти таких сильних почуттів відповідальності.

- Соціальна ізоляція. Індивід може відчувати потребу уникати соціальних контактів поза сім'єю, щоб зосередитися на сімейних обов'язках.

Кореляційний аналіз дозволив виявити значущі зв’язки між змінною «рівень тривожності дитини» та такими змінними:

- «почуття тривоги» ($r=0,705$; $p\leq0,01$). Пряма кореляція пояснюється тим, що емоційний стан матері може впливати на емоційний клімат у сім'ї та передаватися дітям через спільний досвід та взаємодію.

- «нервово-психічна напруга» ($r=0,653$; $p\leq0,01$). Отже, негативний емоційний клімат та конфлікти в родині можуть створювати стресові умови для розвитку дитини. Постійна напруга в сімейному середовищі породжує в дітей відчуття небезпеки, невизначеності та невпевненості, що сприяє зростанню рівня тривожності. Негативні емоції та конфлікти можуть також передаватися

дітям як прийнятний спосіб взаємодії, що підвищує їхню тривожність та навчає їх реагувати на стрес відповідним чином.

Зазначене підтверджує припущення про те, що сімейна тривога є чинником прояву тривожності дитини.

Отже, за результатами кореляційного аналізу припущення про те, що прояв тривожності дитини в родинному просторі зумовлюється комплексом психологічних чинників (стиль виховання, тип батьківського ставлення, тривожність в родині), було підтверджено.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз дозволив виокремити три основні підходи до розуміння феномену тривожності. По-перше, тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна психологічна особливість або риса темпераменту, яка визначає готовність відчувати особистісну тривожність, параметри стану тривоги та форми поведінки для подолання цих станів. По-друге, тривожність є послідовністю когнітивних, поведінкових та афективних реакцій, що активізуються під впливом стресових факторів. По-третє, тривожність трактується як негативний психологічний стан, що виникає внаслідок негативного очікування щодо майбутнього в емоціогенній ситуації. Тривожність може бути викликана зовнішніми факторами, такими як тривалі стресові ситуації, які призводять до повторних переживань тривоги. Тривожність також може бути обумовлена внутрішніми факторами, такими як психологічні особливості особистості або психофізіологічні порушення.

2. Одним з ключових факторів, що впливають на формування тривожності у дитячому віці, є сім'я як перша соціальна група, з якою взаємодіє дитина. Серед негативних тенденцій, які суттєво впливають на формування особистості дитини, її емоційні переживання (тривожність) та загалом на її життя можна віднести: зайнятість батьків, особливо матері, яка призводить до зменшення часу спілкування з дитиною, браку уваги, турботи, ласки та терпіння; неправильне виховання, яке може проявлятися в неприйнятті дитини з боку батька, гіперсоціалізації з боку матері, формалізації контактів з дитиною в поєднанні з підвищеною вимогливістю; зростання кількості розлучень та сімейних конфліктів, які створюють атмосферу напруги та неспокою в сім'ї; проблеми з навчанням, які можуть призвести до зниження самооцінки дитини, втрати віри в свої сили та появи комплексів.

3. На основі теоретичного аналізу наукової літератури та з урахуванням соціальної ситуації розвитку в молодшому шкільному віці було обґрунтовано

комплекс психологічних чинників прояву тривожності дитини в родинному просторі. До зазначених чинників віднесено: стиль виховання, тип батьківського ставлення, тривожність в родині.

4. В досліджуваних дітей молодшого шкільного віку діагностовано значний рівень тривожності. Основні характеристики такого рівня тривожності включають: емоційні прояви, такі як підвищена нервозність, часто без видимої причини, страхи та фобії, надмірні або непропорційні ситуації, сльозливість і плаксивість, чутливість до невдач та критики.

Встановлено, що для більшості досліджуваних батьків (матерів) характерний демократичний стиль виховання. Демократичний стиль виховання характеризується балансом між контролем і свободою, де батьки встановлюють чіткі правила та очікування, але при цьому підтримують відкриту комунікацію, розуміння і повагу до думок та почуттів дитини.

За даними діагностики, на високому рівні в батьків виражені такі стилі батьківського ставлення, як: кооперація, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація. На середньому рівні (з тенденцією до високого) проявляється прийняття. На низькому рівні знаходяться відкидання та маленький невдаха.

Загальний показник сімейної тривожності характеризується значним рівнем прояву. Це означає, що досліджувані батьки відчувають значний рівень відповідальності за благополуччя сім'ї, часто вважаючи, що від їхніх зусиль залежить стан справ у родині.

За результатами кореляційного аналізу припущення про те, що прояв тривожності дитини в родинному просторі зумовлюється комплексом психологічних чинників (стиль виховання, тип батьківського ставлення, тривожність в родині), було підтверджено.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо розробку та апробацію програми з оптимізації тривожності дитини в родинному просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дитини до школи / упор. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ: Мікрос – СВС, 2003. 111 с.

2. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів. Харків : ТОВ Видавництво «Ранок», 2011. 176 с.

3. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 18–21.

4. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 21 с.

5. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів : дис. … д-ра філос. : 053. Київ, 2023. 214 с.

6. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. Т. 2, № 5. С. 14–19.

7. Бех І. Д. 100 ключів виховного успіху. *Шкільний світ: спецвипуск*. 2009. № 21–23. С. 485–487.

8. Бех І. Д. Молодший школяр у вікових особливостях. *Початкова школа.* 2015. № 1. С. 10–13.

9. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету*. *Серія : Психологія.* 2021. № 4. С. 82-86. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16.

10. Вертель А. Концепція травми народження Отто Ранка і її вплив на психоаналітичну педагогіку. *Перспективи та інновації науки.* № 14 (32), 2023. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-28-38

11. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожності». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 6. С. 26-31.

12. Гейко Є. В., Завацька Н. Є. Соціальна адаптованість дитини у структурі цілісності її особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3 (2). С. 234–242.

13. Гордієнко Д. О., Коваленко В. В. Вплив анімаційних фільмів на рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. Вип. 18, т. 20, № 9/1. С. 57–65.

14. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937 / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

15. Гроф С. Психологія майбутнього: уроки з сучасних досліджень свідомості. Львів : Афіша, 2015. 328 с.

16. Гуд Г. О. Особливості розвитку негативних переживань у молодшому шкільному віці. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 4. С. 38-52.

17. Гуд Г. О. Психологічна характеристика негативних переживань дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14 – 15 вересня 2018). Одеса : Букаєв В. В., 2018. С. 129–133.

18. Гуд Г. О. Структурно-компонентна модель негативних переживань у молодшому шкільному віці. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи*: зб. наук. праць. Львів : Кельце, 2017. Вип. 1. С.401-404.

19. Гуд Г. Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 286 с.

20. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.

21. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

22. Емоційний розвиток дитини. Збірник психол. тестів, програми тренінгу емоційної зрілості, тренув. вправи для дітей дошк., мол. шкіл. та підл. віку / упоряд. С. Максименко та ін. Київ : СПДФО О.П. Главняк : Мікрос. СВС, 2004. 111 с.

23. Євтушенко І. В., Мелоян А. Є., Бабенко К. А . Страх та агресія як деструктивні прояви психіки. *Психологія* : збірник наукових праць. Київ : НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2003. Вип. 21. С. 15–23.

24. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2005. 464 с.

25. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. № 6. С. 72-78. DOI: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11.

26. Казаннікова О. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Т. 1, вип. 1. С. 176–180.

27. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання. *Наука і освіта*. 2011. № 11. С. 65-68.

28. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*. 2009. № 11–12. С. 22–23.

29. Кондаш О. Хвилювання : Страх перед випробуванням. Київ : Радянська школа, 1981. 168 с.

30. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (у дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. закладів. Київ : Освіта, 1998. 255 с.

31. Коробка О. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей і підлітків. *НейроNEWS*. 2020. № 9. С. 48-54.

32. Коробко С., Коробко О. Робота психолога з молодшими школярами : методичний посібник. Київ : Літера ЛТД, 2002. 414 с.

33. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Рад. школа, 1989. 608 с.

34. Коцур Н. І., Годун Н. І. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 97–100.

35. Крайг Г. Психологія розвитку. URL : http://surl.li/ugqgv.

36. Кривоніс Т. Прояви сімейної тривоги у родинах з онкологічним пацієнтом. *PMGP*. 2019. № 14. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/227.

37. Кудріна Т. С., Колесніченко О. Ю. Психологічні механізми мотивації досягнення. *Вісник Київського університету. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 1997. Вип. 3. С. 136–142.

38. Кудріна Т. С. Психологія мотивації : теорія та експеримент. Київ : Вища школа, 2006. 215 с.

39. Кутішенко В. Корекційна робота психолога та педагога / соціального працівника з профілактики та подолання агресивної поведінки молодших школярів. *Початкова школа*. 2018. № 1. С. 54–56.

40. Кутішенко В. П. Психологічне здоров'я молодших школярів в контексті їх соціальної взаємодії з дорослими. URL: https://core.ac.uk/reader/33688254.

41. Лящ О. П. Роль сім'ї у становленні деструктивних агресивних проявів учнів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. № 6. С. 194–200.

42. Максименко С. Д. Переживання як категоріальна основа сучасної загальної та медичної психології. *Психологічні науки* : зб. наук. праць. 2012. Т. 2, вип. 9. С. 5–9.

43. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності : автореф. дис. … канд. психол. наук : 190007. Київ, 2009. 20 с.

44. Марусинець М. М., Мішкулинець О. О. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики : навчальний посібник. Київ : ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.

45. Мицкан Т. С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2013. 239 с.

46. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

47. Олійник М. І., Романова Н. Г. Програма корекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічний практикум :* методичний посібник. Київ : Діректлайн, 2024. Ч. 5. С. 93-104.

48. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Кив : Шк. світ, 2008. 112 с.

49. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2008. 431 с.

50. Пахомова Н. Г., Кононова М. М. Спеціальна психологія. Полтава : АСМІ, 2015 389 с.

51. Поліщук В. Криза 7 років та молодший шкільний вік. *Початкова школа*. 2015. № 12. С. 40–44.

52. Поліщук В. Молодший шкільний вік як життєвий феномен. *Початкова школа*. 2015. № 6. С. 1–6.

53. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, вип. 27. С. 482–492.

54. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.

55. Рептух Н. О. Корекція та профілактика становища дитини в сім'ї як спосіб зниження її агресивності. *Практична психологія та соціальна робота.* 2008. № 8. С. 37–46.

56. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. 3-є видання, перероб., доп. Київ : ВЦ Академія, 2017. 384 с.

57. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Магістер-S, 1998.128 с.

58. Скляренко О. М. Тривожність молодших школярів як одна з детермінант шкільних страхів у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2004. Вип. 13. С. 88 – 91.

59. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

60. Славіна Н. С. Вплив особливостей сімейних відносин на емоційну сферу дитини. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 27. 536 с.

61. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1999. 14 с.

62. Стадник Л. Адаптація першокласника до школи. *Початкова школа*. 2015. № 11. С. 47–50.

63. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travelogs*, 2023. № 1. С. 156-165.

64. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Psychology Travelogs*, 2023. № 1. С. 87-96. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-9.

65. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2016. 473 с.

66. Тіхонова М. І. Адаптаційні порушення емоційної сфери першокласників. *Вісник Дніпропетровського університету*. *Серія: «Педагогіка і психологія».* 2013. Вип. 19. С. 137–142.

67. Товкун Л., Сіфорова В. Фактори тривожності в навчальному процесі як негативні чинники порушення психічного здоров’я школярів. *Молодий вчений.* 2017. № 9.1 (49.1). С. 163–165.

68. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

69. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07, 2015. 194 с.

70. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 1998. 709 с.

71. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : «КСД», 2019. 288 с.

72. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : «КСД», 2017. 192 с.

73. Халько М. С. Емпіричне дослідження переживання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т. 2. С. 139–142

74. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник*. Житомир : Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2019. № 10. С. 158-164.

75. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. *Психолог: всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів*. 2015. № 11/12. С. 31–34.

76. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007.640 с.

77. Шапранова Т. А., Родькіна К. О. Профілактика навчального стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 7. С. 31–34.

78. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 835–838.

79. Шевченко Н.Ф., Тищенко К.В. Дослідження впливу типу сімейного виховання на прояви агресивності у дітей дошкільного віку. *Scientific collection «interconf»* : with the Proceedings of the 1 International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects», Tallinn, Estonia, December16–18, 2020. Tallinn, Estonia : Uhingu Teadus juhatus, 2020. С. 510-519.

80. Шевченко О., Кричевська О. Страхи молодших школярів: чинники формування. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т 7, Вип. 22. С. 165–170.

81. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.326.

82. Шпак М. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психічного стану молодшого школяра. *Science and Education a New Dimension*. Series: Pedagogy and Psychology. 2016. Vol. IV (45), is. 93. С. 72–76.

83. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.

84. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений,* 2022. № 5 (105). С.83-86. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16.

85. Atkinson J. W., Feather N. T. A theory of achievement motivation. New York : Wiley, 1966. 391 p.

86. Chapman A. H. Harry Stack Sullivan. His Life and His Work. New York : G.P.Putnam's Sons. 1976. 280 p.

87. Cicchetti D. Reflections on Carroll Izard's Contributions: Influences on Diverse Scientific Disciplines and Personal Recollections. *Emotion Review*. Vol. 7, iss. 2. 2015. P. 104-109.

88. Heather J. W. et al. Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Anxiety Disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2020. № 59 (10). С. 1107-1124.

89. Hillier S., Buck K. Lewin, Kurt. 2017. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_882-1.

90. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. Vol. 1. A theory of personality. Vol. 2. Clinical diagnosis and psychotherapy. W. W. Norton. 1955.

91. May R. The Meaning of Anxiety. New York : Pocket Books, 1977. 432 p.

92. Popovic M. Bowen Family Systems Theory: A Practice-Oriented Approach. 2018. DOI: https://doi.org/10.1891/9780826161253.0003.

93. Popovych I., Rodchenkova I., Lukjanchenko M., Yurkiv Y., Bilous R., Shevchenko N., Hoian I. Anxiety as a multifaceted phenomenon within the motivational orientation of junior athletes. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES). 2024. Vol. 24 (issue 3), № Art 63. P. 521–532. URL: https://www.efsupit.ro/images/stories/martie2024/Art%2063.pdf.

94. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. London : Constable. 1961. 367 p.

95. Sarason S. B., Davidson K. S., Lighthall F. F., Waite R. R. Anxiety in Elementary School Children: A report of research. New York : John Wiley, 1960. 654 p.

96. Spielberger C. D. Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior. New York : Academic press. 1966. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-1-4832-3131-0.50006-8.

97. Taylor J. A. Drive theory and manifest anxiety. *Psychol. Bull*. USA, 1956. P. 30–32.

98. Worley D. Adler Understanding Human Nature. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/351497342_Adler_Understanding_Human_Nature_1923.